

道藏精華第七卷之二  
文山遜叟蕭天石主編

上海商務印書館印行

道藏精華

雲笈七籤(二)



道藏精華第七集之二  
文山遯叟蕭天石主編

# 雲笈七籤中

自由出版社印行





雲笈七籤卷之四十五

宋和卿先生集卷之四十五

秘要訣法 卷之四十五

序事第一

道者虛無之至真也術者變化之玄伎也道無形因術以濟人人有靈因修而會道人能學道則變化自然道之要者深簡而易知也術之秘者唯符與氣藥也符者三光之靈文天真之信也氣者陰陽之太和萬物之靈爽也藥者五行之華英天地之精液也妙於一事則無不應矣

性情第二

夫生我者道稟我者神而壽夭去留不由於已何也以性動而為情情反於道故為化機所運不能自持也將超跡存亡之域棲心自

得之鄉者道可以為師神可以為友何謂其然乎夫道與神無為而氣自化無慮而物自成入於品彙之中出於生死之表故君子默嗜慾墮聰明視無色聽無聲恬懷純粹體和神清希夷忘身乃合至真所謂返我之宗復與道同與道同者造化不能移鬼神不能知而況於人乎蓋傳受之者多不能叩師旨曉玄奧濫參經法不會修行之由不知避忌動靜進退取舍之端致於俯仰觸於正真雖然立功功不足以補過學仙之士須探幽蹟玄制遏情性性常靜之情無撓之情性平和方可以學道矣

明正一錄第三

錄者戒錄情性止塞慾非制斷惡根發生道業從凡入聖自始及終先從戒錄然後登真

夫事悉兩存則理無不通錄者亦云錄三天妙氣十方神仙靈官名號與奉道之人修行經云生無道位死爲下鬼若高人俗士有希道之心未能捨榮祿初門不可頓受可受三五階若修奉有功然更遷受上古真人尋按經錄唯受一二階修行便登上真多受不會至理師又不明修行之由於身未能有益道在用心真而又正修行契合於道其應如神也正一錄流傳總二十四階今畧云一二階以明正一之由正一三五百五十將軍錄有兩階每一階分爲七十五將軍上階云上仙下階云上靈是人身中二儀正神也正一三五混沌元命真人錄正一法中王也正則不邪一則不二制伏邪僞悉歸正道混沌者我初生亦如天地混沌之初也元命者有身之

元命也知道修其元命可爲真人也此元命之理稍長事難具載臨壇受度師合明示弟子令識元命之由矣萬法悉有內外及兩存外以天中指事者正一盟威處乎星漢斗宮之中若內以指事者以身中三丹田爲三氣正神變化有千二百形影萬二千精光經云得三氣之所生能知六數之所因即陽氣化爲龍車陰氣化爲玉女騰轉無方輪舞空玄之上又氣之所在隨神所生焉神在則氣感神去則氣遷氣者則二十四神之正氣氣亦成神神亦成氣散之爲雲霧合之爲形影出爲亂入爲真上結三元下生萬物靜用爲我身動用爲我神故知道成動用悉在我身修鍊之人陰氣日消陽氣日隆既無陰氣自然上昇昊天師曰九天之上無陰也九地之下

無陽也

避忌第四

正一錄云弟子遇大風雨時皆不可朝真醮請當默坐燒香爲真靈不降候晴爲之受道之家或遭疾病唯思愆悔過不得怨咎神明可晨夕虔心焚香禮念陳列章表乞贖過尤無不應也道士行法爲人治病所受信物分於寒栖之人次充功德之用若私用非道則治病不驗罪考難解殃流子孫凡人詣師受道入靖啓事弟子皆應三叩頭搏頰再拜受訖三日謝恩若師在遠處入靖室面向師所在方至心再拜焚修香火不得用竈中灰火天師門下科令云竈灰火爲伏龍屎故宜忌耳經大喪一年殯暮喪四十日殯限內不得入靖朝真限滿沐浴然可朝真犯者考病十

日凡人入靖朝禮啓事言詞章表欲得質而不繁約而不華上真聖聰不在繁詞凡欲入靖朝真具衣褐執簡當心定神存思然後閉氣入靖經云閉口入靖百神畏憚功曹使者龍虎君各可見與語謂能精心久久行之

登真戒忌云未見無功受賞而保安有罪不罰而永全兆心自然之感猶影響之相應

又曰夫學道者第一欲得廣行陰德慈向萬物救人危難度人苦厄輕財重道施恩布德最爲上善遵戒避忌第一戒貪第二戒殺第三戒慾守此實學者之堅梯登真之樞要苟不依承是求沒溺之漸矣又云媼爲十敗之首可不慎乎

殯穢忌第五

科曰忌臨屍產婦喪家齋醮食搗沐飯食便

曲不欲向北及不得見三光婦人月經不得  
造齋食近道場不得見諸畜產殺車靈堂等

解穢湯方第六 出真誥

竹葉十兩

桃白皮四兩

右以水二斗煎取一兩沸適寒溫先飲一盞  
次澡浴兼以水摩髮穢自散也

真誥曰既除穢穢又辟濕痺瘡且竹清素而  
內虛桃即折邪而辟穢故用此二物以消形  
中之滓濁見屍及喪車速存火從已心中出  
往燒之令大赫然與屍柩等並為灰燼便想  
烈風吹之又閉目內視令火自焚舉體潔白  
見穢氣自滅忽於街衢道中見諸穢尤要此  
法也

廿二日

永弘明

凡書符叩齒三通三度稱合明天帝日閉口  
閉氣書之置水枕中以刀子左攪水三帛想  
北斗七星在水中呪曰

北斗七星之精降臨此水中百殄之鬼速去  
萬里如不去者斬死付西方白童子急急如  
律令呪訖即含水噴灑穢氣都散當噴之時  
存正一真官朱衣頭戴錄中九鳳之冠口中  
含水噴灑穢亦自解

沐浴洗面常用此呪三呵水即呪曰

四大開明天地為常玄水澡穢辟除不祥雙  
童守門七靈安房雲津鍊濯萬氣混康內外  
利貞保滋黃裳急急如律令

旦夕燒香第七

每日卯酉二時燒香三捻香三叩齒若不執簡即拱手微退冥目視香煙微祝曰

玉華散景九炁含煙香雲霽羅上衝九天侍香金童傳言玉女上聞帝前令某長生世爲神仙所向所啓咸乞如言畢叩齒心禮四拜亦云真禮四拜

旦夕衛靈神呪第八

每朝及臨卧之際焚香向王長跪叩齒三十二通誦衛靈神呪一遍其呪在別卷

朝真儀第九

每月一日

十五日

三元日 正月十五日七月十五日十月十五日

庚申日

甲子日

本命日

三會日 正月七日七月七日十月五日

八節日 立春春分立夏夏至立秋秋分立冬冬至

右此日並須朝禮若其日遇值戊辰戊戌戊寅即不須朝真道家忌此日辰凡入靖朝禮預先一日不食五辛酥乳酪能常斷尤佳若未能常斷但修行日慎勿食之可以桃竹湯沐浴至其日五更以潔淨衣服執簡香爐至靖戶叩齒三通微祝曰

四明功曹通真使者傳言玉女侍靖玉女爲我通達道室正神上元生炁入臣身中今日朝真願爲通達皆使上聞訖便開門先進右足次進左足至香案前置爐案上執簡臨目叩齒三通存思玉女童在香案左右即上香

訖起執簡當心平立微僂身發爐呪曰

太上玄元五靈老君當召功曹使者左右龍虎使者捧香使者三氣正神急上闕啓三天玄元無上道君臣今正爾入靖燒香朝真願得九天正真生氣降入臣身中令臣所啓速達逕御

太清紫微君玄元大道君臣前畢再拜長跪存思太上道君著九色雲霞之帔戴九德之冠左玄真人在左右玄真人在右龍虎君玉童玉女並在左右天師在西位四面功曹使者青雲之氣滿堂所存並坐紫雲座座如雲之昇畢退身再拜又長跪叩齒二十四通啓曰

正一盟威弟子某稽首歸身歸神歸命

太清玄元無上三天無極大道太上老君太

上丈人天帝君天帝丈人九老仙都君九氣丈人百千萬重道炁千二百官君太清玉陛下臣某幸資宿慶得奉道真竊不自揆輒希長生誓將克已立功改過修德伏乞臣赦臣積生已來至于今日所犯元惡重罪咸賜蕩除許臣自新補復前咎令九祖父母幽魂苦爽皆拔九幽上昇天衢令臣修道允合至誠請削臣死籍注上玄錄閭門之內共保元吉生成之惠實在於此臣某叩頭謹啓再拜又長跪曰臣某蒙師資受道荷佩法籙雖未明真理志願神仙長生度世自頃已來輒軻病疾注連沈滯即日上請虛素天精君一人赤衣兵士十萬人在天柱宮以制鬼滅禍遏却六天之氣令臣某百病除愈仰荷大道生育之恩某稽首再拜叩頭又長跪曰臣某自頃

已來輒軻不寧夢想不真魂魄不守上請收  
神上明君一人官將一百二十人主為臣某  
治之令臣心安神定與道合同再拜又長跪  
曰臣某身常有疾病四大昏沉有疾言之慮  
恐一旦沉沒泉壤上請天官陽秩君一人官  
將百二十人左右吏兵一百二十人為某治  
之開生門益壽命當請南上君一人官將一  
百二十人在倉廩宮為臣某延年長生不死  
仰荷大道生成之恩臣某誠惶誠恐稽首再  
拜又長跪曰臣某自居止此已來夢想不安  
及有凶強故氣之鬼不思太上道法每來逼  
近身中若不早請天官將吏削除日月深遠  
恐為災禍臣今謹上請召仙君一人官將一  
百二十人乞制滅凶危故氣之鬼使真氣降  
流室宇清淨妖邪斥却耳目聰明仰荷大道

周極之恩臣某誠惶誠恐稽首再拜使於彼  
處地上伏地以簡叩頭搏頰而起立復壺呪  
曰

香官使者左右龍虎君捧香使者三氣正神  
當令朝真之所自然生金液丹碧芝英百靈  
衆真交會在此香火案前令臣修道克合至  
真闔門受福天下蒙恩仙童玉女侍衛香煙  
傳臣所奏徑至帝前再拜使出勿迴顧入靖  
預約家人勿令器喧畢須寂然

已上五等朝儀及魏夫人傳嵩嶽吳天師  
亦常用此儀也

### 入靖法第十

真誥云上清真人馮延壽訣曰凡人入靖燒  
香皆當對席心拜叩齒陰祝隨意所陳唯使  
精專必獲靈感正心平氣故使人陳啓通達



上聞也燒香時勿反顧顧則忤真致邪外應又清虛真人曰每入靖當以水漱口洗穢氣出靖漱口以閉三宮故氣出靖戶之時亦不得反顧顧則忤真克致不誠入靖戶不得與外人言語及不得腳踏門限勅禁至重

### 燒香法第十一

太上教曰夫燒香不得以口齒香靈禁至重登真隱訣曰夫朝奏之時先烈火豐香使一舉便到了不宜綿綿翳翳

### 存思訣第十二

天師燒香儀曰入靖燒香常存左青龍右白虎前朱雀後玄武陸先生思神訣曰常存爐左金童右玉女侍香煙也李氏儀曰存香火中有五色煙也玄都入治律曰呈章朝真存五方氣及功曹使者吏兵左右分位森然如

相臨對待左右前後天師墨教篇曰入靖燒香皆目想髮髯若見形儀不可以空靜寒然無音響趨拜而退也

### 叩齒訣第十三

九真高上寶書神明經曰叩齒之法左相叩名曰打天鐘右相叩名曰槌天磬中央上下相叩名曰鳴天鼓若卒遇凶惡不祥當打天鐘三十六遍若經凶惡辟邪威神大呪當槌天磬三十六遍若存思念道致真招靈當鳴天鼓當以正中四齒相叩閉口緩頰使聲虛而添響也

### 臨目訣第十四

臨目目欲閉而不閉欲開而不開令幽顯相關存注審諦今人入靖及呈章可依此法稽首訣第十五

登真隱訣曰稽首者先一拜額至地乃再拜按先一拜而世相承不見至於再拜猶不肯全何況能先別一拜以行稽首今或因坐仍額至地稽首首至地如因坐地非稽首也

再拜訣第十六

夫再拜者兩拜是也別起更坐勿因拜便坐也拜坐止一拜全非再拜也

誠惶誠恐訣第十七

夫誠惶誠恐者即握簡低身戴地兩過捧簡長跪當心少時復下戴地又兩過止若言頓首者便以頭頓也陶隱居曰道雖心存亦須形恭口宣詞列進退足蹈並使應機赴會動靜得宜內以冲神外以協禮

已上出登真隱訣

明二人同奉第十八

太玄都云高人俗士居家或有妻室志有希道之心心遊道德之鄉者宜夫妻同修若不同修皆相賊害以一人不知故見一人修行心有相阻遂成相賊可同奉朝修入靖之日男官立左女官立右一人啓奏二人虔心同時再拜女人至朝真日身有穢亦宜止之但有同奉心即可合於玄感耳

本命日第十九

夫本命日可轉度人經一兩過即魂神澄正萬氣長存不經苦惱身有光明三界侍衛五帝司迎功滿德就名書上清本命日早朝焚香向本命位叩齒三通心存再拜而微祝曰太一鎮生三氣合真室胎上景母玄父元生我五藏攝我精神下灌玉液上朝泥丸夕練七魄朝和三魂右命玉華左嘯金晨令我神

仙役靈使神常保利貞飛行十天畢叩齒三通咽液三過心禮四拜此名太上祝生隱朝胎元之道常能行之令人魂魄保守長生神仙此法不用入靖室可坐所但少靜無人即爲之出真誥第三

### 入室對席第二十

凡人入室焚香皆當對席心禮叩齒陰祝適意所陳唯使專精必獲靈感

### 制三尸日第二十一

凡甲寅庚申之日是三尸鬼競亂精神之日也不可與夫妻同室寢食可慎之甲寅日可割指甲甲午日可割脚甲此日三尸遊處故以割除以制尸魄也

### 常存識己形第二十二

凡人常存識己之形極使髮髻對我前存我

回上常有日月洞照一形使日在左月在右去面九寸日紫色光芒赤光九芒也月黃色光芒白光十芒也存了叩齒三通微祝曰元胎上真雙景二玄右抱七魄左拘三魂令我神明與形常存畢叩齒三通咽液七過名爲帝君錄形拘魂制魄之道黃庭經云攝魂還魄永無傾也

真誥曰夫得道者常恨不早聞道失道者常恨不早精勤何謂精耶專篤其事何謂勤耶恭繕其業既加之以檢慎守之以取感者則去真近矣爾其營之勿怠也

真誥曰性躁暴者一身之賊病心閑逸者求道之堅梯也遂之者真去改之者道來每事觸類當柔遲而盡精潔之理如此幾乎道近也

紫陽真人言沐浴不數魄之性也違魄反是鍊真濁穢尸魄自去也

### 寢卧時祝第二十三

凡人卧牀常令高則地氣不及鬼吹不干鬼氣侵人常因地氣而逆上耳人卧室宇當令潔盛潔盛則受靈氣不盛則受故氣故氣之亂人室宇者所爲不成所依不立一身亦爾當數沐浴潔淨

真誥云世人不知酆都六天宮名者則百鬼不敢害欲卧時常先向北祝之三遍微其音也祝曰

吾是太上弟子下統六天六天之宮是吾所部不但所部乃太上之所主吾知六天門名是故長生敢有犯者太上斬汝形  
第一宮名紂絕陰天宮以次東行

第二宮名泰殺諒事宗天宮

第三宮名明辰耐犯武城天宮

第四宮名恬照罪炁天宮

第五宮名宗靈七非天宮

第六宮名敢司連宛屢天宮

畢叩齒六下仍卧辟諸鬼邪之氣如此凡三過也此法亦出酆都記

北帝祝法北帝神祝之法若非制鬼神常持者可微微而誦自然除穢惡滅三尸消故氣鬼魅邪精永不敢近久久持之北帝每差天丁侍衛若制伏用事乃可高聲誦持法面北叩齒三十六通存五神誦持四言一叩齒祝曰

天蓬天蓬九元殺童五丁都司高刀北公七政八靈太上浩凶長願巨獸手把帝鍾素晨

二神嚴駕夔龍威劔神王斬邪滅蹤紫氣乘  
天丹霞赫衝吞魔食鬼橫身飲風蒼舌綠齒  
四目老翁天可力士威南禦兇天騶激灰威  
北銜鋒三十萬兵衛我九重辟尸千里去却  
不祥敢有小鬼欲來見狀鑊天大斧斬鬼五  
形炎帝烈血北斗然骨四明破骸天猷滅類  
神刀一下萬鬼自潰急急如律令神發三玄  
機上帝君律令畢皆四言一叩齒以爲節也  
若冥夜白日得祝爲常祝也鬼有三被此祝  
者眼睛盲爛而身滅矣此上神祝皆斬鬼之  
司名北帝秘其道若世人得此法常能行之  
乃不死之道也男女大小皆得行之此所謂  
北帝神呪殺鬼之法鬼常畏聞因病行之立  
愈叩齒當臨目存見五藏五藏具五神自然  
在身鄧都中秘此呪法令密耳不可泄非其

人也此呪出上清部登真隱訣真誥中並有  
正一部中及法事要訣皆有其文道教靈驗  
記亦錄上古及近世修持有効者甚多略而  
言之

服日月光若第二十四

服日月光芒大方諸宮青童君常治處其上  
人皆天仙高真太極公卿司命在所也有服  
日月光芒法雖以得道爲真猶故服之凡存  
心中有日象大如錢在心中赤色有光芒從  
心中上出喉至齒間即不出却迴還口中如  
此良久臨目存見心中胃中分明乃吐氣訖  
嚥液三十九過止一日三爲之日出時食時  
日中時行之一一年除疾五年身有光彩十八  
年得道日中行無影辟百邪千災之氣常存  
日在心月在魄丸中晝服日夜服月服月法

存月十芒白色從腦中下入喉芒亦至齒而  
嚥入胃一云常存月一日至十五日已前服  
十五日已後不服月減光芒損天炁故言止  
也又此方諸真人法出大智慧經中篇常能  
用之保見太平南極夫人所告行此日在心  
月在泥丸之道謂省易得旨須勤行無令廢  
絕也除身中三尸百疾千惡乃鍊魂制魄之  
道也日月常照形即鬼無藏形青童君云故  
常行之吾即其人也今告子子脫可密示有  
心者耳行此道亦不妨行寶書所以服日月  
法兼行有益也仙人一日一夕行千事不覺  
勞倦勤道之至生不可失

出真誥第三

右出西城王君告

孟先生訣第二十五

山世遠受孟先生法暮卧先讀黃庭內景經

一過乃眠使人魂魄自然制鍊常行此法二  
十八年亦仙矣是合萬遍夕得三四過乃佳  
北嶽蔣夫人云讀此經年限未滿亦且使人  
無病是不死之道也

已上出真誥第三

惡夢吉夢祝第二十六

太素真人教始學者辟惡夢法若數遇惡夢  
者一曰魄妖二曰心試三曰尸賊此乃厭消  
之方也若夢覺以左手捻人中二七過叩齒  
二七通微祝曰

大洞真玄長練三魂第一魂速守七魄第二  
魂速守泥丸第三魂受心節度速啓太素三  
元君向遇不祥之夢是七魄遊尸來協邪源  
急召桃康護命上告帝君五老九真各守體  
門黃闕神師紫戶將軍把鉞握鈴消滅惡精

返凶成吉生死無緣畢若又卧必獲吉應而  
造爲惡夢之氣則受閉於三關之下也三年  
之後唯神感應乃有夢者皆有將來之明審  
也無復惡夢不祥之想若夜有善夢吉應如  
夢而心中自以爲佳則吉感也卧覺當摩目  
二七過而視曰

太上高精三帝丹靈絳宮明徹吉感告情三  
元黍魄天皇受經所向諧合飛仙上清常與  
玉真俱會紫庭

已上出太丹隱書

山源者是鼻下人中之左側在鼻下尖谷中  
也暮常嚥液三九過急以左手第二第三指  
按三九下常爲之令人致靈徹視杜遏萬邪  
之道也旦亦宜爲之按了密呪曰

開通天庭使我長生徹視萬里魂魄返嬰滅

鬼却魔來致千靈上昇太上與日合并得補  
真人列象玄名

明耳目訣第二十七

真誥曰求道要先令目明耳聰爲事主也且  
耳目是尋真之梯級綜靈之門戶得失繫之  
而立存亡須之而辯也今抄經相示可施用  
之道日常以手按兩眉後小穴中三九過又  
以手心及指摩兩目額上以手旋耳行三十  
過唯令數無時節也畢輒以手逆乘額三九  
過從眉中始乃以入髮際中仍須嚥液多少  
無數如此常行耳目清明二年可夜書眉後  
小穴爲上元六合之府化生眼暉和瑩精光  
長映徹瞳保鍊目神是真人坐起之上道也

青牛道士存日月訣第二十八

青牛道士口訣暮卧存日在額上月在臍下



上辟千鬼萬邪致玉童玉女來降萬禍伏走甚秘驗此即封君達也沈義曰服神藥勿向北方大忌亥子日不得唾損精失氣減折年命也

樂巴口訣第二十九

樂巴口訣行經山野及諸靈廟惡神之門存口中有真人字赤靈丈人侍以玉女二人一女名華正一女名攝精丈人著赤羅袍玉女二人上下黃衣所存畢乃叱咤曰

廟中鬼神速來使百邪詣赤靈丈人受斬死衆邪却走千里此是三天前驅使者赤靈丈人捕鬼之法也

服食忌第三十

女仙程偉妻曰服食靈藥勿食血物使三尸不得去乾肉可耳鳳綱訣曰道士有疾內視

心使生火以燒身及疾處存之要精如彷彿疾即愈凡痛處加其火必驗也

雲笈七籤卷之四十五

雲笈七籤卷之四十六

宋初四明書院臣外郎充集賢校理鄭樵撰

秘要訣法 修真旨要

黃素內法第一

凡精誠密向耽味玄真清齋苦志感慕神仙  
忽自遇此三品之經而不師受者其人皆玄  
會宿感列籍帝鄉真人密授應得此經其人  
異挺以標世功依太上黃素四十四方聽得  
隱盟玄誓神科也當以甲子之日清齋入室  
夜半生氣之時眠坐任意臨日髣髴叩齒二  
十四通心拜四方畢而微祝曰

太上九靈三素元精仙都大神四極三清昔  
奉法化遇會上經玄師冥遠靡覽真形乞山  
隱盟誓以神明玉童侍衛玉華扶生八願九  
合妙慧通靈願神願仙飛行上清祝畢又叩

齒二十四通嚙液十過心拜經前因此而寢  
亦可起坐誦經必有吉感常能行之三年之  
中得為經師成其真人大夫之任矣此是黃  
素內法不煩復經營師及歃血之盟也真人  
雖已受經亦常行之

八朝三元內禮隱法第二

凡為道士受三真品經雖一洞玄隱玄羽章  
者當勤慕上契感會神明精心齋淨專道固  
生孜孜不替味景玄清若此人者必獲上仙  
依太上黃素四十四方得行八朝三元內禮  
隱法當以甲寅丙寅戊申庚申丁巳己巳癸  
亥乙亥之日平旦入室燒香左右臨日髣髴  
叩齒二十四通心拜四方微祝曰

太上太靈三素元精謹以吉日內朝真經神  
童玉女散香虛庭使我神仙天地相傾祝畢

疾閉兩目使內外冥合不相聞見又叩齒三七通嚙液三過開目都畢也此名爲八朝三元內禮隱法常能行之令人通靈徹視精應三元真會妙感陟降太玄侍經玉女奏子求生神仙不死天地相傾諸未受經者行之三年得爲經師靈瑞吉祥

### 內除罪籍第三

凡修受大洞真經雌一奇文者皆當別寢一室不交人物常置經於枕格潔淨之處旦夕燒香禮拜陳願人間內除罪籍常以月三日七日二十一日侍經玉女乃奏人罪過於三元與太一帝君共詳子之云爲是其日也當入室燒香叩齒三七通冥目微祝曰  
太上神方大洞真經昔以有幸遭遇神明啓  
蔭七圖受會三清若有陰罪帝君散靈二象

開明上帝合形令我飛仙神真長生祝畢又叩齒二七通心拜四方開目都畢常當行之者則二元密感帝君赦過諸有奏子之罪者皆不見用也

### 三元隱謝解穢內法第四

凡道士存思上法及修學太一之事皆禁見死尸血穢之物若兆見之者得聽三元隱謝解穢內法當以朱砂一銖散內水中因以洗目漱口并洗手足畢入室正寢交手上叩齒二七通心拜四方乃微祝曰

三元上道太一護形司命公子五神黃寧血尸散滅凶穢沈零七液灌注五藏華生令我神仙長享利貞祝畢因疾閉兩目并氣自持使內外冥合不相聞見良久覺身中小熱爲候竟又叩齒七下嚙液三過都畢誦此三元

隱謝解穢之內法也

大帝開結經法第五

凡道士修受上法欲有所看省誦讀經文發篋之時皆當燒香左右心拜經前叩齒三通乃微祝曰

玉帝上法上聞三清吉日齋戒敢開神經萬試隱伏所向皆成玉童侍衛玉華散馨上告三元與我長生祝畢開經然後乃得誦讀之此名爲大帝開經之法令玉女玉童侍守燒香啓降神靈上聞九天

祝太一帝君法第六

凡道士受學洞經修行太一之事不得宣泄太一帝君之名字以語於不同志之人泄則犯太玄陰考兆三犯之者則五神廢宅不得復爲仙矣過三以往死爲下鬼已無仙冀

凡道士受經以後常晨夕存祝太一帝君之名字先叩齒三通微祝曰

凌梵履昌七靈丈人太一務猷五神黃寧上昇九天與帝共并乞願飛仙七祖胎嬰解愆釋罪上登玉清畢又啄齒七通嚙液三過此爲存神釋罪請帝求仙也行之七年則神明感會帝君喜歡玄母注生五神常存七祖罪釋受胎南仙長生不死白日昇晨

慎忌法第七

凡修太一之事及行上法存神之道慎不可見尸及血穢之物見一死尸則一年不得行事又却傾一年之功然此帝一之科常却罰於既往又進塞於將來若一年三見尸者則罰功斷事各三年也若遇見二十四尸者皆不得復修太一求仙也

帝君捕神祝第八

凡道士獨宿山林而多為山精惡鬼所犯試者當叩齒二七通閉氣呪曰

吾昨被帝君召攝領真元令我封掌此五嶽摧割鄧山山精萬靈受事俱會帝前七神所引三元司真若有小妖即時集殘山精澤尉速來奉迎神師口命上聞三清一如大洞之法不得稽停呪畢又叩齒三七通此為帝君捕神祝伐山精百鬼法諸山神地祇房祠正氣之神聞此之呪皆來執鞭奉迎神兵侍衛若與萬人同宿矣

遏邪大祝第九

大洞真經高上內章遏邪大祝上法曰每當經危險之路鬼廟之間意有疑難之處心有微忌者乃當返舌內向喉嚨液三過畢以左

手第二第三指捻兩鼻孔下人中之本鼻中鼻孔之內際也三十六過即手急按勿舉指計數也鼻中高之際名曰山源一名鬼井一名神池一名邪根一名魂臺也捻畢因叩齒七通畢又進手心以掩鼻於是臨目乃呪曰朱鳥凌天神威內張山源四鎮鬼井逃亡神池吐氣邪根伏藏魂臺四明瓊房玲琅玉真魏莪坐鎮明堂手揮紫霞頭建晨光執詠洞經三十九章中有辟邪龍虎截嶽斬崗猛狩奔牛嚼刀吞檣揭山獲天神崔毒龍六頭吐火啖鬼之王電豬雷父掣星流橫梟噬駭灼逆風橫行天禽羅陣皆在我傍吐火萬丈以除不祥群精啓道封落山鄉千神百靈併首叩顙澤尉捧鑪為我燒香所在所經萬神奉迎畢又叩齒三通乃開目徐去左手按山源

則鬼并閉門手薄神他則邪根散發手臨魂  
臺則真神守闕於是感激靈根天獸來衛千  
精震伏莫干我真此自然之理忽爾而然也  
鼻下山源是我一身之靈津真邪之通府背  
真者所以生邪氣爲真者所以遏萬邪在我  
運攝之爾故吉凶兆焉

### 三天正法祝魔神第十

凡道士隱跡山林精思感靈或讀洞經發響  
之時多爲北帝大魔來試敗兆每至昏夜當  
叩齒三十六通畢乃呪曰

北帝大魔王受事帝君前衆曲之鬼四明鄭  
山千祇混形九首同身神虎放毒馘滅雷霆  
神公吐呪所戮無親太微有命攝錄山川鳴  
鈴交擲流煥九天風火征伐神鋒十陳兇試  
伏滅萬精梟殘祿毒敢起受閉三關請依洞

法莫不如言呪畢又叩齒三十六通此名爲  
三天正法呪魔神方常能行之則神兵侍衛  
山川攝精千妖受閉萬試不干

### 思三台厭惡法第十一

上台虛精中台六律又作六律下台曲生

右三台內諱知者衆惡悉除諸善備至

凡於靜房端坐思三台覆頭次思兩腎氣從  
胷中出與三台相連久久思畢二七叩齒二  
鼻微微內氣閉口滿便嚙之嚙畢乃呪曰節  
節榮榮願乞長生太玄三台常覆我形出入  
行來萬神攜營步之五年仙骨自成步之七  
年令樂皆精步之十年上昇天庭急急如律  
令

步台日

正月三日

二月二日

五月五日

九月九日

十月二十六日 法在本經

帝一燒香祝第十二

凡修行洞法及太一帝一之事者常至黃昏時入室燒香心拜經前因叩齒二七通乃微呪曰

太一帝尊帝一玄經五雲散景鬱徹三清玉童玉女燒香侍靈上願開陳與我合形使我神仙長享利貞呪畢又叩齒二七通此名爲帝一燒香開陳上願與靈合形之道也常能爾者則玉華侍衛神靈輔真鬱散香雲上徹九天將來三年則玉童玉女都見於子矣

魂胎受馨祝第十三

凡道士入室齋戒之時臨食當以左手持筋琢料三過乃微呪曰

二玄上道四極清冷太一帝君百神黃寧受

糧三宮灌溉脾靈上饗太和餐味五馨魂胎之命七液流傳百關通和五藏華明雙星合景飛行上清食畢又啄齒三通此名爲魂胎受馨百神饗糧之道常能行之令人神明氣和魂魄安寧群惡除試常保利津

理髮祝第十四

凡道士理髮及沐頭將散髮之時先啄齒七通乃微呪曰

太帝散華玄歸大神今日吉日理髮沐塵辟惡除病長生神仙呪畢乃髻髻竟叩齒一通都畢此名爲太帝散華理髮內法令人終年不病耳目聰明頭腦不痛理髮常向本命既櫛髮之始而陰呪曰

太帝散靈五老返神泥丸玄華保精長存左拘隱月右引日根六合清鍊百神受恩畢行



之使人頭腦不痛太極綠華經曰理髮欲向土地既擲之始而微呪曰

況九玄華保精長存左爲隱月右爲日根六合清鍊百神受恩畢懣液三過能行之使髮不落而日生當數易擲擲之取多而不使痛亦可令侍者擲取多也於是血脉不滯髮根常堅

### 大帝隱祝第十五

凡道士入室燒香有所修願皆先啄齒三通乃微呪曰

玉華散景九炁含煙香雲密羅徑衝九天侍香玉女上聞帝前令我長生世爲神仙所向所願莫不如言祝畢心拜精念亦適意所陳矣此名大帝隱祝散香九天降靈寢室願會神仙也

### 厭惡夢呪第十六

若人夢寤不真魄協百氣以校其心欲伺我神之間伏也每遇惡夢但北向啓

太上大道君具言其狀不過四五則自消絕也青童君口訣曰夜遇惡夢非好覺當即返枕而呪曰

太靈玉女侍真衛魂六宮金童來守生門化惡返善上書三元使我長生乘景駕雲畢懣液七過叩齒七通而更卧如此四五亦自都絕也此呪亦返惡夢而更吉祥也

### 揮神內呪第十七

凡道士行來獨宿山林廟座之間或有魔精惡鬼之地當先啄齒三十六通閉氣微呪曰太帝陽元四羅幽關千妖萬毒敢當吾前巨獸重吻剝腹屠肝神公使者守衛營營黃衣

帥兵斬伐妖魂滅千魔摧落凶姦絕種滅  
類取令梟殘玉帝上命清蕩三元呪畢又叩  
齒三十六通此名爲太帝揮神內呪塞滅萬  
魔之法常能誦之則神兵見衛萬鬼受事千  
妖死伏

太帝寢神滅鬼除凶呪第十八

凡道士臨眠解衣之時先啄齒三通立而呪  
曰

受命太帝上昇九宮百神安位列侍神公魂  
魄和鍊五藏華豐百醴玄注七液虛充火鈴  
交換滅鬼除凶上願神仙常生無窮呪畢又  
叩齒三通脫衣而卧此名爲太帝寢神滅鬼  
除凶之法令人精明不病魂魄常存數有吉  
感

又滅鬼除惡呪第十九

本命之日及有心震之地閉關精思叩齒三  
通安氣呼吸正身北向而心存微祝曰

羅勒那朝方奈闕鍊班目勃隊憚漢巨蛇赫  
察白鼠丹利大魔真馥廣敷虛靈峙霄總攬  
吉凶發洞暢幽僻眇衆品領括繁條百方千  
塗莫不豁寥天地齊度孰云能彫

裸穢除克七房祝法第二十

凡道士沐身及洗手之時先臨水啄齒三通  
乃微祝曰

四大開朗天地爲常玄水澡穢辟除不祥雙  
皇守門七靈安房雲津鍊灌萬氣瓊康內外  
利貞保茲黃裳呪畢又叩齒三通乃洗沐手  
面此名爲裸穢除凶七房呪法常能行之者  
使人神明血淨解諸凶炁

除六天隱呪第二十一

凡道士夜行之時及有所畏恐震之地叩齒  
二七通乃呪曰

吾是小有真王三天師君昔受太上神方殺  
邪之文夜行遊尸七惡妖魄九鬼共賊千魔  
成群赫栢圖兵巨獸羅千揮割萬妖當我者  
殘龍烽七燭逐邪無間玉帝神呪揮劍東西  
滅凶除邪萬鬼即懸三天正法皆如我言呪  
畢又叩齒二七通此名爲三天正法除六天  
之隱呪也鬼有被此呪者皆目盲脚殘自然  
死滅矣凡行來有恐之處但按如此不必須  
夜行事也常能誦之則萬魔伏試十妖滅形

太帝制魄伐尸神呪第二十二

凡道士祝滅三尸之法常以月晦朔之日及  
甲寅庚寅庚申之日兆身中七魄遊尸諸血  
尸之鬼上天白人罪過自還中傷於身或遊

走他鄉召呼外鬼協進爲妖賊是以惡夢交  
於寢魄病膏纏於神室人所以惡夢疾病者  
皆七魄遊尸之所爲也至其日常當沐浴淨  
服燒香入室精思懃懃不管他事以夜半生  
炁時或黃昏時正寢東首接手心上先叩齒

三七通乃微呪曰

七靈八神八願四陳上告靈命中皇饗真錄  
魄鍊魄塞滅邪精血鬼遊尸穢滯長泯利我  
生關閉我死門若有真命聽對帝前使我長  
生劫齡常存太帝之法敢告三元畢又叩齒  
三七通嚙液十過都畢此名爲太帝制魄伐  
尸神呪之法也血尸七惡被此呪者皆得滅  
於死尸之下魄明魄柔受化於三官之中辟  
惡除病令人神明不死常能誦之則終身不  
被魔昧凡存念上道呪除三尸之時常當採

取白芷草根及青木香合以東流水煮取其汁以沐浴於身辟諸血尸惡氣亦常可和香燒之以致神明若無青木香亦可單用白芷九庚申甲寅之日是血鬼遊尸直合之日也天炁交合七魄競亂淫穢混真邪津流煥明法動精七神颺散每至其日當清齋別處不雜他席慎不可與夫妻相見及同牀而寢又不可爭競財色所行非道之方也每當燒香感炁修行之時消呪之法亦可誦經混神若思洞房帝一之事唯使精真以為意也

### 太帝辟夢神呪第二十三

凡道士忽得不祥之夢或夢與人鬪爭或相收錄者此亦七魄遊尸所為也或導將外鬼來入本宅或三魂散翳五神戰勃或被束縛不得來還故使惡夢非祥將有禍敗之漸也

卧覺之時即正寢上向接手心上叩齒三七通畢微呪曰

九天上帝四門八靈七房二玄三素元精太一桃康上詣三清速告帝君攝命黃寧速召七魄校實神庭若有不祥七尸鬼兵從呼雙真流燭鍊形太微大神斬伐邪精三魂和柔血尸沈零神歸絕宅觸向利貞使我神仙長保劫齡呪畢又啄齒二七通嚙液十過此名為太帝神呪辟夢除凶之法能行之者則三魄和鍊七魄受制神明氣正尸穢散滅而向所呪之鬼即已受考於地獄矣經三呪之後自非靈感吉應不復夢於非常也

### 三元八節朝隱祝第二十四

凡道士禮願神明精思上法行諸隱呪之時皆當燒香心拜密呪而已勿使得耳聞之也

若欲呪伐六天滅諸凶鬼者乃可小發聲耳亦不得絕大高響使傍人聞解之也若讀誦之時乃任意耳凡八節之日皆三天仙靈朝宴禮會之日也兆修行禮願朝禮之時皆當齋用此日至於朔望朝禮非上法也凡是其日欲行禮願陳祝之時當先叩齒七通心拜四方乃微祝曰  
上清玉帝三素元君太上高靈仙都大神今日吉日八願開陳上願飛霄長生神仙中願天地合景風雲下願五藏與我長存次願七祖釋罪脫愆又願帝君斫伐胞根六願世世智慧開全七願滅鬼賊斬六天八願降靈徹聽東西上願一合莫不如言願神願仙上朝三元祝畢又拜如初亦適意所陳求解脫七祖之愆及首已之罪狀一續於行事之後也

此名爲三元八節朝隱祝上願神仙之要法也行之三年七祖父母及已之罪都解釋矣然後玉華降衛感會神明八願開陳必獲靈仙之要契

### 雜法第二十五

凡行來畏恐常鳴天鐘於左齒三十六通先閉氣左嗟之叱叱五通常行之辟精邪惡物不祥之氣常夜寢臨欲眠時以手撫心叩齒三通閉目微呪曰

太靈九宮太一守房百神參位魂魄和同長生不死塞滅邪凶呪畢而寢此名爲九宮隱呪寢魂之法常能行之使人魂魄安寧常保吉祥

凡傳授上法之時有經之師當先求感應然後傳之乃入室燒香密願神明即心拜經前

微呪曰

太上元君仙都大神今日吉日八願開陳欲傳其上法敢告靈元未知可否須應乃宣祝畢便寢必獲靈應子自知其善否之心審可授之方也

凡經師授經之法先心拜四方以感神明爲宗師之主餘乃執經起立仰天而祝告誓神靈以爲玄科之約當說受經者之姓名并啓天神陳受經之品目爲之科條名策告誓合麗文傳諱而陳之祝畢弟子再拜跪受畢又再拜此真人告神之盟內法不必盡存割血爲敢漏之約也

凡經師傳授之時皆當依如上法清齋別處不交人事先啓告神明求請密感即乃傳之若真應橫錯所感非祥者此皆天靈顯報不

使傳也若弟子不順神明違而傳之依黃素之科受子冥考七祖魂魄長閉地獄身亦將亡仙安所冀

凡存修太一之事欲有所禮願不可叩頭叩頭者則傾九天動十真神官迴覆泥丸倒懸天帝號於上府太一泣於中田數如此者則存念無益三真棄官七神漂散玄宅納凶是爲太上五神之至忌也故古之真人但心存叩頭運精感而行事不因煩願以祈靈也凡修行太一之事真人道士不得有所禮拜亦帝君五神之所忌也若有所精思行禮願之時但心拜而已不形屈也自不修受上法者不得同於外學之夫矣

凡道士登齋入室忽有靈感妙應當有吉祥之夢皆道之欲成兆當勤修苦志感慕上會

如是不替則真靈玉女將慙子之寢矣卧覺之時當正身上向叩齒三七通閉目微呪曰上一赤子丹皇還珠太一帝尊凝天伯无七靈上感五神歸遊靈童玉女豁落雙符七星同昇上登晨丘呪畢又叩齒三七通嚙液三

過開目都畢此名爲太一留神感會仙賢之呪也如此者三年則九天諸神及太玄玉女將降衛於兆身

凡道士入室齋戒有存修而數有不祥之物及奇怪血光諸鬼精惡氣來恐試人者兆當行北帝呪鬼殺邪神方先叩齒三十六通乃呪之曰

二象迴傾玄一之旌七靈護命上詣三清雙皇驅除赫栢羅兵三十萬人侍衛神營巨獸百丈吐威攝精揮劍逐邪醜落魔靈神伯所

呪千妖滅形呪畢又叩齒三十六通此名爲北帝呪鬼殺邪神方諸神靈正氣聞此之呪皆來奉衛於子而向不祥之氣得即死滅矣

雲笈七籤卷之四十六



雲笈七籤卷之四十七

竊謂事部官屬實爲部文素賢政理昭著以爲表率

秘要訣法

安魂魄 出北帝經

紂絕標帝晨諒事構重阿炎如霄中煙教若  
景耀華武城帶神鋒恬照吞青阿閭闔臨丹  
井雲門鬱差莪七非通奇蓋連宛亦敷魔六  
天橫北道此是鬼神家急急如律令

著衣咒

旦起叩齒著衣呪曰

左青童玄靈右青童玉英冠帶我身輔祐我  
形百邪奔散鬼賊摧精敢有犯我天地滅形  
急急如律令

櫛髮呪

凡欲擗髮先叩齒三通呪曰

上清朱雀不得動作勿離吾身勿受邪惡六  
丁七星邪魔分形敢有當我北帝不停急急  
如律令畢閉目存想髮神蒼華字太元如嬰  
兒之形在己髮上然後解櫛之當令三五百  
遍爲佳然經中唯須一千五百遍畢成髻兩  
手握固於膝上閉目微呪曰

泥丸玄華保精長存左爲隱月右爲日根六合清練百神受恩急急如律令

三洞奉道科曰凡梳頭先洗手面然後梳之  
皆不得使人見增壽八百二十

又凡梳頭髮及爪皆埋之勿投水火正爾拋擲一則敬父母之遺體二則有鳥曰鵲鵲夜入人家取其爪髮則傷魂若能勤行增算六百二十訖即入靖或殿堂朝禮便於寢卧之處焚香左右叩齒二十四通存思如圖下床

躡履之際三稱大吉得所願微言言不可使人聞却當存斗星在頭上斗合於頂指於前閑和其心使虛靜恬然心動必思立功濟物也

將卧之際焚香東西長跪叩齒三十六通誦

衛靈神呪曰

東方九氣青天明星大神煥照東方洞映九門轉燭揚光掃穢除氛開明童子備衛我軒收魔束妖上對帝君奉承正道赤書玉文九天符命攝龍驛傳普天安鎮我得飛仙

南方丹天三氣流光熒星轉燭洞照太陽上有赤精開明靈童總御火兵備守三宮斬邪束斂剪截魔王北帝所承風火八衝流鈴交煥靡有不從正道流行我身上功保天長存億劫无終

西方七炁之天太白流精光耀金門洞朗太冥中有素皇號曰帝靈保神安鎮衛我身形斷絕邪源王道正明宮殿整肅三景齊并道合自然飛昇紫庭靈寶符命普惠萬生功加一切天地咸寧

北方玄天五氣徘徊辰星煥爛光耀太微黑靈尊神飛玄羽衣備衛五門檢精捕非敢有干試豁落斬摧玉符所告神真八威邪門閉塞正道明開映照我身三光同輝策空駕浮舉形仙飛

中央黃中理氣總統玄真鎮星吐輝流煥九天闕光童子一十二人元氣陽精焰上朱煙洞照天下及得我身百邪摧落殺鬼萬千中山神呪普天使然五靈安鎮身飛上仙此呪攝五方五星真氣入人五藏中每經恐

畏之處及欲卧時面向東正立拱手叩齒三十六通誦之一篇欲卧時又存斗星依前橫在頭

### 洗手面神呪

凡道士浴身及洗手面時先臨水叩齒三通呪曰

四大開朗天地為常玄水澡穢辟除不祥雙  
皇守門七真衛房靈津灌練萬氣混康內外  
利貞保茲黃裳車又叩齒三通乃洗手面浴  
身此名澡穢除凶七房呪法常能行之目明  
血淨辟諸凶氣

### 耳鳴呪

道士聞耳鳴呪出大有妙經中卷凡聞耳鳴

者錯手掩耳呪曰

赤子在官九真在房請聽神命示察不祥太

一流光以穢萬凶以手指捻耳門一七過畢  
當覺面熱即佳候也若覺頭頭間索索寒者  
惡氣入也當急卧臨目存玄丹宮太一真人  
以流火之鈴煥而擲之令惡氣即出身外光  
亦隨之在後炯炯然以照己身良久平復矣

### 審耳鳴吉凶法

凡耳中忽聞灘水雷雷鼓鳴聲者是身中勞  
損心藏極不能味真注生而淫放喪亂使六  
府失攝魂宸魄號蓋將結疾致死亡之兆矣  
是以泥丸流縱九官失常悲憂錯亂鳴鼓亂  
行將欲寫其居館以棄一身也聞之者當精  
念不怠還專其心若罪未深者自聽改也所  
以耳鳴者神亡之故也耳中忽聞金聲玉音  
者真氣入道欲成也忽聞絃歌之聲者六丁  
玉女來衛子道也當隱靜專修所行勤至之

心愈彌強也真人因是遂有形見之漸也自非爾師且勿言於他人也耳中聞簫角之音吉貴象至也聞號呼之聲者凶敗之象也聞惡氣者必有殄穢之事急更沐浴燒香掃除寢室此是帝君戒勸於人也若聞血氣者及无故見聚血者兵凶也急遁人間急守三元帝君求救自藏齋三月禍方止也此皆是帝君先告人吉凶以令懼畏戒其禍耳

夫見凶惡當行陰德營施惠救爲人所不能爲免乎必死之兆也予勗之勿犯守常而已修道得真天差玉女來護也於人有記記即道者鼻頭以玉爲記也其鼻上如黍米一顆白如玉也

### 未食呪

凡道士臨於盛饌皆正心存一目想一先飲

食然後兆乃食食之畢心微呪曰

百穀入胃與神合氣填補血液尸邪亡墜飛登金闕長生天地役使六丁靈童奉衛真氣來前邪氣遠退

### 道士三時食飯呪

出北帝經

瓊漿玉液北帝降來王母親示玉童捧盃五藏受正真之氣雙眸朗耀一顧百神變作塵埃敢有當我太上滅摧急急如律令

### 齋見不祥之物解法

出四十四方經

道士齋入室有不祥之物者常行北帝呪南向叩齒三十六下呪曰

二象迴傾玄一之精七靈護命上詣三清雙皇驅除赫奕羅兵三十萬人侍衛神營巨獸百萬威攝千精揮劍逐邪馘落魔靈神伯所呪千祇滅形畢又叩齒三十六通

行道見死屍法 出精要經

紫書訣云凡上學之士遊行忽見死屍穢物氣干身者兆當行二十四步止北向叩齒九通男屍思玉童三人女屍思玉女七人來請兆身玉谷之中皇芝素水以灌死屍之上斯須存死人屍化成生人便陰呪曰

已枯復榮已滅復生得生上天更稟太靈九天之劫反復胎嬰穢累盪滅白屍返生以手拭目二七過止如此穢氣即解死人更受化後為靈人兆遇二十四過行鍊呪畢功滿得加名標上清二十四年克昇素虛輪飛行九玄也

道士既見死屍上經解殮法 出四經

凡道士見死屍血穢之物當以硃砂一鉢散內水中以洗目漱口洗手足畢入室正寢交

手心上叩齒二十四通呪曰

三元上道太一護形司命公子五神黃寧血尸散滅穢炁流零七液纏注五藏華生令我神仙長身利貞畢閉目逆氣良久覺熱為候竟又叩齒二七通咽液三七過此三元解穢內法

練祝死屍法 出青要紫書金根衆經

紫書訣云凡修上清之道兆身父母伯叔兄弟於世上死亡兆身未得絕跡故在人中身履死殮者三日當取清水一盆真朱一兩投水中兆於中庭南向臨水上叩齒九通呪曰氣化成神尸變入玄三化五練昇入九天九天之劫更度甲身甲身更化得為真人男屍思玉童三人女屍思玉女七人盆盛水以灌死人取水自洗手面仰天噴嚏又陰呪曰

天氣已清人化已生得生上天九變受形五  
苦三塗斷落死名超度窮魂還向帝庭如此  
七人更受化生於九天之上九年得昇玉清  
之宮其法妙於大洞度七祖之法玉帝所祕  
不傳非真有金名帝圖錄字紫文得見此文  
勿輕施用妄傳於人七祖父母長閑鬼官三  
塗五苦萬劫不原四極明科七百年有真者  
聽傳

### 修行呪詛訣

夫身者神之宅神者身之器若不安宅以全  
道修身以養神則精氣為物遊魂為變以成  
萬類宜常拘呪矣故須存乎守一神器研精  
道心則衆神備矣邪氣去矣太上寶神經曰  
每日早起早起每至雞鳴時也平坐東向王  
或春夏東南秋冬西北任所宜先以兩手摩

拭面目次將兩手第二第三指於眼下橫手  
摩三七遍次將左手中指從眉逆拓上至髮  
際三七遍此名為手朝三元次將兩手二指  
三指各摩眼後靨中三七遍此名為真人榮  
瑩府又將左手第二第三指入鼻孔中摩三  
七過名為開山源又將兩手將耳畢叩齒三  
十六通微呪曰

太上四明九門發精耳目玄徹通真達靈天  
中之臺流氣調平驕女雲儀眼瞳英明華聰  
晃朗百度眇清保和上元徘徊九成五藏植  
根耳目自生天臺鬱素梁柱不傾七魄澡鍊  
三魂安寧赤子攜景遙與我并有敢撻我耳  
目太上當摧以流鈴萬光消滅所願必成日  
月守門心藏五星真皇所呪群嚮敬聽此名  
真人常居之道故真誥曰子欲夜寫書先當

修常居也修天真旦暮咽液三九過以手舉  
急按天真天具在眉內角者也山源在鼻下  
人中入谷裏也華庭在兩眉下口中是也各  
三九過按而呪曰

開通天庭使我長生徹視萬里魂魄返嬰滅  
鬼却魔來致千靈上昇太上與日合併得補  
真人列象玄名此道令人致靈徹視杜遏萬  
裏如此亦可以次按亦可一時俱按行呪之

道士被天魔所試即誦拂魔呪

出清  
魔經

先存思頭上圓光如日左朱鳳右玄武紫霞  
之蓋光明身形仙童玉女執五色之節從三  
界萬神前嘯九鳳後鳴八鸞白帝啓道太極  
參軒叩左齒三十六通叩右齒二十四通叩  
天鼓十二通微呪曰

羅天毒獸備巨四門吞流割膽山醜萬群張

喉獲天猛衛高聲毒龍奮爪金頭橫吞威兵  
巨萬受符接山六天不恟合玉成群焚魔波  
伴穢氣紛紛謠歌空洞禮帝陣雲水鬼賈形  
當人生門神王所告無幽不聞上攝六氣下  
檢河源五嶽四瀆善惡速分萬萬千千來對  
我前五帝校錄有功者原凶魔千群束形帝  
君敢不從命所誅無蠲屠割剗腹斬首滅根  
北鑊漬湯南陵火焚金真錄氣流鈴捕魂妖  
夷無遺極盡形元身佩天書宣行正文滌蕩  
九氣清明三元玄舉天真上合自然莫有干  
試改動上聞引氣十二咽止

玉帝衛靈呪鬼上法

出清魔經

玉帝呪曰

九天有命上告玉清促召千真俱會帝庭太  
一下觀雙皇翼形監察萬邪理氣攝生若有

不祥干試神明清帝之道整勅神兵七神秉  
鉞天鋒右征揮劒前驅煥擲火鈴檄命甲騎  
武卒天丁風火齊戰伐邪狡精上威六天下  
攝魔靈既威既攝萬凶滅形神戈電掃姦妖  
無生仙皇秉節有命敢停拒節違令是誅汝  
形各驚各慎保茲皇寧九天告命萬神敬聽  
急急如律令

若夜恐怖夢想魔鬼試人千犯真氣欲病者  
急念此呪心存至道求請於帝乃向北叩齒  
三十六通閉氣密念前呪呪畢又叩齒三十  
六通咽液十過於是百惡魔邪伏滅七神纏  
綿太一監攝萬靈衛真亦可日日誦卧寢念  
之以塞百邪也

### 治急病法

凡受三五法在存識三天真名三師真名有

急災困病三大喚天名密呼三師名即災病  
皆消

上清微天真名防中

中禹餘天真名元

下大赤天真名德丘

右三天真名也

左無上真名森

右玄老真名公

中央太上真名鑑

右三師名

### 反舌塞喉法

凡守一者身神常安若體中不寧當反舌塞  
喉漱漏醴泉滿口嚥之訖又如前嚥液無數  
覺寧乃止止而未寧重複爲之須臾之間不  
寧之病即應廓散自然除也當時有效覺體



中寬軟都平便以逍遙復常太極衆真太虛  
真人南嶽赤君妙行真人莫不修此以成聖  
真矣

### 金仙內法

金仙內法感降靈輿常以月五日夜半子時  
存日鳥從兆口入住在心中使光照一心一  
心之內與日同光共相合會赫赫炯炯當覺  
心暖霞暉映暖良久有驗乃密祝曰

大明育精內練丹心光暉合映神真來尋畢  
嚥液九過叩齒九通止到十五日二十五日

二十九日復作如前一月之中四度如上使  
人開明聰察百關解通萬神洞徹面有玉光  
體有金澤行之十五年太一遣寶車來迎上  
登太霄遊宴紫極行之務欲數不必一月四  
辰也

雲笈七籤卷之四十七

雲笈七籤卷之四十八

宋朝嘉祥內書度黃外郎元集賢校理賜紫散騎常侍張君集說

秘要訣法行持旨要

老君明照法叙事普法附

老君曰金水內景以陰發陽能爲此道分身散形以一爲萬立成六軍千億里外呼吸往還乘雲履水出入無間天神地祇邪鬼老魅隱蔽之類皆可見也審其精思逆見方來子能守之爲仙王也

老君曰欲行明鏡勿入喪家產乳之中精澄萬慮沐浴五香當飲蘭桂之液无食葷辛之物絕棄腥臊无近婦人於密靖之地幽室之中不聞車馬之聲金鼓之音鳥獸嚙噪乃可爲之此道之忌莫甚於驚一往不復反一敗不復成也當其時心不欲復有所存耳不欲

復有所聽注心正目彷彿想念至精不怠乃可成矣

老君曰當得明鏡九寸無令面有偏缺毀清疵瑕務欲清明周正不失人容色者善昔我先師以尺二寸鏡前後左右一焉名曰四規行此道者甚難速成易得驚敗驚則有大殃少能成也又容成皆以一尺鏡一枚正置其前亦見以神而不能長生也商子云以九寸鏡各一枚俠其左右名曰日月亦以延年矣若欲分身散形坐在立亡上昇黃庭長生不死役使百靈入水入火入金入石入木入土飛行在意者當用吾四規之道若但欲逆知吉凶日月即用此矣

老君曰立規之法皆去已一尺五寸令與眉齊各垂紫青線下有華水務令平也晝夜不

閉目以得爲効不可閉目者恐當閉目之時神明忽見而不即見之或失神以去或卒開目見之不漸致驚懼而敗也

老君曰四規之道必見尊神非上士至真勿以此示之吾道至密世无其人寧見道門

老君曰欲行四規者皆令去已一尺五寸高三尺

老君曰東規當見仙二人冠丹纒之冠面貌狹小耳高其頭身皆生黑毛見之勿驚

老君曰西規當見西王母玉女侍之

老君曰南規當見中和元極元君一身十一頭冠自然之冠衣赤色

老君曰北規當見天皇君十三頭衣冠之色如其時也

老君曰或見一人衣黃衣冠黃冠白鬚者即

延壽君也少者受命君也

老君曰或見一人赤衣赤幘年少者稟命君也老者司命君也

老君曰或見二人羽衣黃色玄冠察行君也

老君曰或見三人羽衣赤色青冠聽響君也

老君曰或見一人大冠朱衣執筆扎者司過君也

老君曰或見一人黃衣冠掩面者增年君也

老君曰或見二人赤裳者視形君也

老君曰或見玉女青衣者名曰惠精玉女

老君曰或見玉女黑衣者名曰太玄玉女

老君曰或見玉女赤衣者名曰赤圭玉女

老君曰或見玉女黃衣者名曰常陽玉女

老君曰或見童子三人青衣紫下裳俱來者

一名常在一名絕洞一名五德

老君曰或見九玉女衣服五絲俱來者一名  
上一名虎一名扶一名靈闕一名孔林一名  
憑一名住一名多一名

老君曰或見一人目下徑三寸黃衣青下裳  
者同目君也

老君曰或見嬰兒長二三尺向人笑者是九  
都童子也

老君曰或見童子長五六尺立而笑其左上  
有自然蓋者日中童子也右上有自然蓋者  
月中童子也

老君曰或見人頭鳥身五色玄黃者上上太  
一君道父也

老君曰或見九人皆衣青而白首者无極太  
元君也

老君曰或見一人長六尺五寸冠角冠白衣

赤領或虎文鳳章者姓李名耳字伯陽見之  
常以平旦

老君曰或見一人長六尺七寸冠重華冠白  
衣青祿者名李諱字伯陽見之常以日出時  
老君曰或見一人長六尺九寸冠重華冠五

色衣者名李

字伯光見之常以食時

老君曰或見一人長七尺二寸冠辟邪冠衣  
羅袿形像龍蛇者名李石字孟公見之常在  
禺中

老君曰或見一人長七尺三寸冠飛龍冠衣

朱衣者名李重泉字子文見之常以日中

老君曰或見一人長七尺五寸冠三條冠朱  
玉衣者名李定字元陽見之常以日昃

老君曰或見一人長八尺冠皮毛冠衣黑衣  
者名李元字伯始見之常以日晡

老君曰或見一人長一尺五寸冠自然冠衣龍蛇者名李願字元生見之常以日入

老君曰或見一人長九尺五寸冠自然冠衣青紫者名李德字伯文見之常以黃昏

老君曰凡爲明鏡之道上士爲之七日中士一旬下士一月成矣

老君曰紫青爲裏合之九寸規者一尺二寸鏡也

老君曰上士爲之先見已形次見宅中鬼神次見天神也

老君曰見神或見有一身不能見之多不過六神七神來也但熟視規中物熟所見即見神也亦勿語亦勿拜急自定無驚恐

老君曰爲此道者春無伐木夏無水灌滅火四季之月無握土秋無鑠金冬無遏水抒井

老君曰爲此道者春無食肝夏無食心四季之月無食脾秋無食肺冬無食腎五藏神怒則令人不明不壽

老君曰爲此道者長不急七日得者七十日一施之必如初日見也

老君曰此道可以還年却老也

老君曰見神之後更施之可問以長生之要則具以告人耳

老君曰爲此四規之道旣成可握一規之道施之不復用四也

老君曰幽闕二童齊著綠幘上入北極下入玄宮以鏡其事

老君曰爲此道常當上朱鳥高三尺下玄武高五尺左青龍高九尺右白虎高七尺又當履日月耳

老君曰不唯己也又當令朱鳥銜九寸鏡玄武背負尺二鏡青龍銜日白虎銜月已形象龍蛇須能分形坐見四海之外乃止者真物來也

老君曰夜則以燭燈麻油爲火大善

老君曰欲理病人及入大山恐山神及百鬼試人者以一規著戶上一器盛華水著下用刀劒橫水上以刃外向百鬼不敢前老魁直入戶者亦不得過水即死血在水中祕之勿示俗人

老君曰欲辟五兵百邪者以三寸規一枚鑄圓天符著其背懷之陰日右陽日左入大衆所以爲勝人人皆畏之吾道秘矣

誓法

某州某縣某鄉某里某宮觀道士某以老君

四規明鏡要訣授學者某州某縣某鄉某里某人以白絹四十尺米一斛薪一束鹽五升爲盟某不得不告要言兆若不奉行身入黃泉一同先師科律盟誓專勤一志某與兆共畫一爲信三年有功乃得傳不得傳非其人身謝天地水三官永不得仙及不得有背本之言

### 明照法

照鏡欲見形之法當小開戶居闇向明暫閉目思想見面形初時若殊無所見中宿之後漸漸洞達自見面目巾幘心中了然開明平旦及日入此時最好若日盛明當小開戶在灼灼中闕鏡無所見也若火下照鏡當以火自速勿得逼近火欲開日照鏡自覩形體當在灼灼明中無若若欲閉目思見面形當居

聞向明然後形耳照鏡大要當安卧思想精誠未卧之間使身體條條須臾之頃當有赤黃從額上出照耀一室中於是彷彿恍恍如覺如卧便自見面形在光中對共相視如頃即便消滅卧覺之後輒復照鏡欲卧思之如前法當夕夕自見也或卧覺兩面相對見或已形兩人相併坐或卧寐之間見好神童玉女年十五六好衣服頭額正見輒再拜或耳邊聞語聲天下吉凶萬事皆預知之或在壁東見壁西或暮卧夢照鏡或還先内視五藏當以申始

明鏡君官屬將吏百二十人住開陽官主人兩目童子童子精光相視見景知吉凶明鏡有三童九女侍之三童長六尺九女長五尺三童

九女

青腰青衣

當聞紫衣

内子青衣

素女白衣

皇女黃衣

帳上衣綳

道女黃衣

女嬰衣紅

曾女衣絳

寶照法

夜半存神訖存道一竟仍起坐爲之未可別行餘一事起向玉平坐推固臨目又存兩目中有白氣如雞子大在面目前存目中忽出白氣懸在目前乃如雞子大須臾變成兩明鏡徑九寸以前後照我一體上二十四神使洞鑒分明良久鏡形既成仍存左鏡當前照見神前面右鏡後照見神後其鑒二十四神各安其所雖不呼名而有形色長短厯然示於鏡中乃心祝曰

大明寶鏡分形散化鑒朗元神制御萬魔飛

行上清拔雲巾羅役使千靈封山召河畢鏡  
忽然光變小還入眉目中奄然而滅仍以卧  
之常能行之災害不生而位登仙

### 摩照法

昔有摩鏡道士遊行民間債為百姓摩鏡鏡  
無大小財責六七錢耳不以他物摩也唯以  
藥塗而拭之而鏡光明不常有好事秉仲陽  
者知其有道乃要留使宿為好設主人禮乃  
拜而請問之道士告仲陽曰明鏡之道可以  
分形變化以一為萬又能令人聰明逆知方  
來之事又令人與天上諸真相見行其道德  
法則天上諸神仙皆來至道士自見己身則  
長生不老遠成少童又道士入山山精老魅  
多來試之或作人形故道士在石室之中常  
當懸明鏡九寸於背後以辟衆惡又百鬼老

物雖能變形而不能使鏡中形影變也見其  
形在鏡中則便消亡退走不敢為害也是以  
道士有摩鏡之藥藥方出於帛子方用錫四  
兩燒釜猛下火令釜正赤與火同色乃內錫  
末又胡粉三兩合內其中以生白楊刻作人  
令長一尺廣二寸厚一寸其後柄長短在人  
耳以此攪之手無消息盡此人七寸又復內  
真丹四兩胡粉一兩復攪之人餘二寸內摩  
照錫四兩攪令相得欲用時末如胡豆以唾  
和之得胭脂為善又以如米大者於前齒上  
噓之復以唾傳拂其上以自拂之即明如日  
月欲作藥先齋戒七日乃為之作清靜室  
勿令人見之也其火欲猛秘之勿妄傳非其  
人

### 拂童法



拂童之道微見二十四神之法常以甲子旬庚午日日中時取清水一升東流水為伴亦用古井以一鉢真丹極精未細者投水中攪之左行三七過當以上物向月建左旋攪一周為過也微祝曰

玄元水精生光八明身神衆列並來見形微視萬里中達九靈祝畢向東以左手洒目二十七過祝則隨月建洒目常東向繞餘水仍留以洒目不復更祝也

神枕法 并叙

叙曰昔太山下老翁者失其名字漢武東巡見老翁鋤於道背上有白光高數尺帝怪而問之有道術否老翁對曰昔年八十五時衰老垂死頭白齒落有道士者教服棗飲水絕穀并作神枕法中有三十二物其三十二

二物中二十四物善以當二十四氣其八物毒以應八風臣行之轉少白髮返黑隨齒復生日行三百里臣今年一百八十矣不能棄世入山願戀孫子復還食穀又已二十餘年猶得神枕之力往不復老武帝視老翁顏狀當如五十許人驗問其隣皆云信然帝乃從受其方作枕而不能隨其絕穀飲水也

方用五月五日七月七日取山林栢以為枕長一尺二寸高四寸空中容一斗二升以栢心赤者為蓋厚二分蓋致之令密又當使可開閉也又鑽蓋上為三行行四十孔凡一百二十孔令容粟米大其用藥

芎藭	當歸	白芷	辛荑	杜衡
白朮	葉本	木蘭	蜀椒	桂
乾薑	防風	人參	桔梗	白薇

荆實

荆實一云壯

肉蓯蓉

飛廉

栢實

薏苡子

款冬花

白蘅

秦椒

麋蕪

凡二十四物以應二十四風

附子

藜蘆

皂莢

茵草

礬石

半夏

細辛

右三十二物各一兩皆咬咀以毒藥上安之滿枕中用布囊以衣枕百日面有光澤一年體中所疾及有風疾一一皆愈差而身盡香四年白髮變黑齒落更生耳目聰明神方驗祕不傳非其人也藥本是老芎藭母也武帝以問東方朔答云昔女廉以此方傳玉青玉青以傳廣成子廣成子以傳黃帝近者穀城道士淳子公枕此藥枕耳百餘歲而頭髮不白夫病之來皆從陽脉起今枕藥枕風邪不得侵人矣又雖以

布囊衣枕猶當復以幃囊重包之須欲卧枕時乃脫去之耳詔賜老翁足帛老翁不受曰臣之於君猶子之於父也子知道以上之於父義不受賞又臣非賣道者以陛下好善故進此耳帝止而更賜以諸藥

### 神杖法

神杖用九節向陽竹取擇具別有法凡用之齋戒沐浴焚香再拜訖叩齒三十六通思五帝直符吏各一人衣隨方色有五色之光流煥杖上五帝玉女各一人合衛杖左右微祝曰

太上之仙元始上精開天張地甘竹通靈直符守吏部御神兵五色流煥朱衣金鈴輔翼上真出幽入冥招天天恭攝地地迎指鬼鬼滅妖魔束形靈符神杖威制百方與我俱滅

與我俱生萬劫之後以代我形景爲吾解神  
昇上清承符告命靡不敬聽畢引五方氣二  
十咽止以杖指天天神設禮以杖指地地祇  
司迎以杖指東北萬鬼東形

帝君明燈內觀求仙上法

南極上元君授於帝君帝君居朗玄之宮金  
房紫戶之內明玄燈以自映通霞光於照憲  
念太真於五形披三願於帝房靈上降以紫  
蓋元皇給以金童自然號我位總掌於玄宮  
太品生乎始妙道在微芒今以相告子勤奉  
焉告南極上元君曰子學神真之道處靈宮  
之上瓊房之內而不知明燈以自映通玄光  
於五藏五藏之內因得明矣形體之神因得  
歸也子若能暮明燈於本命朝明燈於行年  
常明燈於太歲上三處願念即體澄氣真光

明內照萬神朗清元君奉受法度施行三年  
即致夜光童子二十四人玄光自然而明不  
須明燈而通光也然此上真之妙法亦不傳  
於下世若其金名玉字玄格者得吾此道行  
之九年身體光明徹視萬里朗觀自然夜光  
童子降子之房授以真書白日登晨

法曰常明燈於所住靜室本命之上暮入室  
向燈長跪叩齒十二通祝曰

玄光映太陰八達且朗明澄神曲室裏仰徹  
曜上清五暉發朗臺玉芝自然生洞照通太  
真萬神監我形削滅九陰氣記上東華名保  
我無終劫體與日月并拔度七玄榮明光啓  
玉皇上受內觀經天降飛霄輦騰空御綠輶  
得謁太皇館進拜玉皇庭畢再拜向本命仰  
頭咽液七過止

又常明燈於行年之上朝燈叩齒十二通呪

曰

明燈照行年散光煥八方嬰嬰色象澄內觀  
朗空洞披釋朗神衿子與玉真通仰高宗上  
道渺邈無行蹤恩得玄雲降整轡御飛龍却  
我百年期還返嬰兒容賜我西華女給我金  
晨童侍香履年命稽首玉帝房神泰道亦暢  
權適香烟中整心注太玄精感洞虛无室招  
神霄降冥目矚仙公技過七祖難度形還南  
宮畢再拜向燈嚙氣二七過止

常於太歲上明燈以通神禮願以求真滿三  
年則玄光內映神真下降授子不死之方當  
時自有感應也當朝夕燒香叩齒十二通向  
燈祝曰

燈火映太真明光徹玄虛披朗无上道心注

玉帝虛洞達空洞內神規形自舒積感致靈  
降心恬理潛居朝禮太帝堂夕誦金真書逍  
遙玄都裏萬歲返嬰孩天符紫霄霞帝給玄  
瓊輦浮遊五嶽巔適一得所如七祖免三塗  
福慶有盈餘畢再拜嚙液二七過止

若能常於三處明燈不滅七玄九祖即得去  
離十苦上昇南仙一身神明澄正目視萬里  
耳聰遠聽心智逆知未然神真來降夜光重  
子當教子求仙之道九年如此靈光自表通  
於裏也

### 按天庭法

天庭是兩眉之間眉之角也眉內角兩頭骨  
凹處山源是鼻下人中之本側在鼻下小入  
谷中也鼻中隔之中內陷處凹處華庭在兩  
眉之下眉下虛骨凹處旦中暮向其方平坐

臨目嚙液三九急以手陰按之三九以兩手  
中指急按其處急謂痛按之非急速之急也  
按而祝曰

開通天庭使我長生徹視萬里魂魄返嬰滅  
鬼却魔來收千靈上昇太上與日合并得補  
真人列象玄名此爲常人致靈徹視杜遏萬  
邪之道也

### 服霧法

常以平旦於寢靜之中坐卧任已先閉目內  
視髣髴如見五藏畢因口呼出氣二十四過  
臨目爲之使目見五色之氣相繞纏在面上  
鬱然因又口內此五色氣五十過畢嚙唾六  
十過乃微祝曰

太霞發暉靈霞四遷結氣宛屈五色洞天神  
煙合啓金石華真謁鬱紫空鍊形保全出景

藏幽五靈化分合明扇虛時乘六雲和攝我  
身上昇九天畢又叩齒七通嚙液七過乃開  
目事訖此道神妙又神洲玄都多有得此術  
者爾可行此法耶久行之常乘雲霧而遊  
雲笈七籤卷之四十八

雲笈七籤卷之四十九

新本經書卷之四十九雲笈七籤卷之四十九

秘要訣法 三一

守一 一在人心鎮定三處

太上智慧消魔真經云一無形象無欲無爲求之難得守之易失由識聞不能進明貪欲滯心致招衰老得喜失嗔致招疾病迷著不改致招死歿衰患及老三一所延治救保全惟先守一非一不救非一不成守一恬惓夷心寂寞損欲折嗔返迷入正廓然無爲與一爲一此乃上上之人先身積德所致也中中已上先善未積積而未極皆由漸昇當存三元諦識神炁狀貌出入有無生鎮三宮三尸必落尸毒既去鍊暗成明智慧神通長生不死真聖神仙隨因受果

太平經云何以爲初思守一也一者數之始也一者道之生也元氣所起也天之綱紀也又五符經云知一者无一之不知也不知一者无一能知也一者至貴無偶之號也上清三天君列紀經云相成欲生請問雲房之道三真之訣二玉皇曰三真者非一身之帝君百神之內始真也若使輔弼審正三皇內寧太一保胎五老扶精一居丹田司命護生一居絳宮紫氣灌形一居洞房三炁合明於是變化離合與真洞靈明堂雲宮紫戶玉門黃闕金室丹城朱牕皆帝一之內宅三真之寶室也於是雲房一景混合神人上通崑崙下臨清淵雲蓋嵯峨竹林蔥蒨七靈迴轉五色纏綿層樓萬重三氣成煙玉闕虛靜七門幽深金扉玉櫃符籙五篇公子內伏外牽

白元渾一成形呼陽招陰上帝司命各保所  
生微哉難言非仙不傳

### 三一訣

昇玄經曰仙人實子明問云向聞法師咨請  
真一太一未聞三一之訣當復云何既為一  
而復言三為一有三耶為三有一耶昔雖奉  
行未能曉了願為究盡使後來末學得知真  
要法師曰三一者正一而已三處授名故名  
三一所以一名三一者一此而三彼也雖三  
常一故名三一三一者向道初門未入真境  
得見一分未能捨三全一是未離三雖未離  
三少能見一故名三一分言三不離一故名  
三一子明曰此一者何所有也答曰無所有  
而有問曰無所有而有何名為有答曰以無  
為有又問無何而有答曰得无為有又問得

而无為者何所義答曰形聲虛偽故又問何  
為虛偽答曰不住故又問云何不住答曰速  
變異故又問雖速變異非無所有既云變異  
果是有物可變安得云無邪答曰向曰變異  
者亦不言都無如虛空故但言一切皆有偽  
非真生者必死有者必無成者必壞盛者必  
衰少者必老向有今無寒暑推變恍惚無常  
也

### 玄門大論三一訣

并叙

夫三一者蓋乃智照無方神功不測恍兮為  
像金容玉質之姿窈兮有精混一會三之致  
因為觀境則開衆妙之門果用成德乃極重  
玄之道道經云三者不可致詰故混而為一  
洞神經三環訣云精神炁也  
釋名云三一者精神炁混三為一也精者虛

妙智照之功神者無方絕累之用氣者方所  
形相之法也亦曰希微夷希跡也微細也夷  
平也夷即是精希即是神微即是氣精言夷  
者以知萬境均爲一照也神言希者以神於  
無方雖徧得之甚跡也氣言微者以氣於妙  
本義有非羣也精對眼者眼故見明義同也  
耳對神者耳空故聞無義同也鼻對氣觸於  
體義相扶也

孟法師云言三言一不四不二者以言言一  
即成三也今謂明義各自有宜少多非爲定  
准如大通四達豈止三耶若教之所興無乖  
此說然三義雖異不可定分亦一體雖同不  
容定混混亦不混故義別成三分不定分故  
體混爲一混三爲一三則不三分一爲三一  
則不一不三而三不一而一斯則三是不二

之三一是三一之一不三之三非直非三亦  
非非三不一之一非止非一亦非非一此合  
重玄之致也

出體之義略有四家

一者大孟法師解云三一之法以妙有爲體  
有而未形故謂爲妙在理以動故言爲一引  
經言道生一又云布氣生長貸成靡素兼三  
爲用即一爲本今不同此果法若起故非未  
形之妙經云生豈是常在之本

二者宋法師解云有總有別總體三一即精  
神氣也別體者精有三智謂道實權神有三  
官謂上中下氣有三別謂玄元始今謂此判  
三一之殊非定三一之體

三者徐素法師云是妙極之理大智慧源圓  
神不測布氣生長裁成靡素兼三爲義即一



爲體此解雖勝語猶混通未的示體如極理之與大智此即是境智之名慧源之與裁成即是本迹之目故未盡爲定也

四者玄靖法師解云夫妙一之本絕乎言相非質非空且應且寂今觀此釋則以圓智爲體以圓智非本非迹能本能迹不質不空而質而空故也今依此解更詳斯意者既非本非迹非一非三而一而三非一之一三一既圓亦非本之本非迹之迹迹圓者明迹不離本故雖迹而本亦不離迹故雖本而迹雖本而迹故非迹不迹雖迹而本故非本不本本迹皆圓故同以三一爲體也三一圓者非直精圓神氣亦圓何者精之絕累即是神精之妙體即是氣神之智即是精氣之智即是精氣之絕累即是神也斯則體用圓一義共圓

三圓三之三三不乖一圓一之一一不離三一不離三故雖一而三三不乖一故雖三而一雖三而一故非一不一亦雖一而三故非三不三三一既圓故同以精智爲體三義並圓而取精者名殊勝也

義有九條用有五迹義九條者三一名三合成九義精有三正實權也神有三空洞无也氣有三始元玄也精三者具如境智科解神三者無是豁然之名洞是通同之目空是虛容之理也氣三者正一經云太無變化三氣明焉黃氣爲玄白氣爲元青氣爲始也論其相生者正智生實智實智生權智無生於洞洞生於空空生於始始生於元元生於玄也然自一之三從三至九千應萬變同歸本一不殊而殊殊而不殊也用五迹者洞神經云

大道無極極乎自然變化無極其中要妙三五八九三者精神氣也五者精有二君精氣也神有二君神炁也精有二君赤氣名曰太陽化為元陽子丹變為道君是二君也神有二君赤氣變黃名曰中和變為老子又為黃神是二君也氣有一君黃氣變白名曰太陽變為太和是一君也以五當法體義不分二分三一之變有此五君以三就五為八三內有一成九也斯亦一途應用示此五身然化迹多端塵沙莫辯

孟法師云用則分三本則常一今解論其正意體一義三本迹而言四句變九四句者一者本一迹三二者本三迹一三者本迹俱三四者本迹俱一本一迹三者妙本圓一分應開三迹一本三者應氣為一本體俱三第三

第四兩句者望前兩句不知本迹不殊故同三同一其義具顯前章也九變者三一之化號精神氣精神氣中又各相生三三相續遂為九變故從一之九從九反一上元真書云一日源一二曰元一三曰太一四曰玄一五曰真一六曰雌一七曰雄一八曰三一九曰正一源者至道之根衆妙之本元者衆善之長萬法之先也太者極大之名包含為德玄者不滯為用妙絕高虛也真者去假除惑即色皆空也雌者安靜柔和觀空照實也雄者剛動能化方便善權也三者精神氣也正者治邪滅惡去闇就明也此明至道垂迹有此九條攝會歸本同為一致故三天正法云從九返一乃入道真辯教曰第一出衆經不同孟法師云涉學所宗 一為本故七部九結

皆有圖術今列如左

第一洞真三一上元泥九宮天帝帝卿中元絳宮丹皇君輔皇卿下元丹田宮黃庭元王保鎮弼卿出三元真一經

第二洞玄三一治三丹田先子丹元陽子也出太上真一經

第三洞神三一南極老人中極道元北極玄妙出洞神太上三一經

第四真人三一始青元白玄黃出真人秘旨

第五太清三一赤子真人嬰兒出太清上中經上卷

第六太平三一意神志神念神出第一卷自占歲衰法

第七太玄三一夷希微出太存圖及道德經

第八正一三一開闢闢即治三元

第九自然三一虛赤光元黃光空白光

合有九經所明三一並治三宮其條守體儀具如彼經所辯然洞神所出三一之變亦云精神氣虛無空等具如彼經第十三卷所明也今三一者神氣精希微夷虛無空所以知此爲三一者以其明義圓極故也昔正一三一等是以其明義淺迹故也

昇玄經太上告道陵云汝昔所行名爲真一遁者是則陰陽之妙道服御之至術耳非吾所問真一此昔教也下文云汝以堪受吾至真平等要設無上妙經乃至第四辯不一之一此之教也其外六經所辯三一既不彰言辯空而但爲氣觀之境可屬於昔故消子脩上清近得地仙而已若言三氣三色並是界外之事三洞三一本意皆爲入空此則攝屬

於今也能倫聖教本不有無何曾今昔故可  
九經所辯皆不有無並非今昔但逐物情不  
了滯教爲昔物情若悟曉教成今也更二義  
往分今昔一就大小乘分二就因果義分太  
小乘分凡有三義一約定有分二約偏並分  
三約待絕分定有者昔小乘以三一爲定境  
義極於有今大乘以三一爲智慧義在於空  
何者昔小乘入定則捨於有故在空之時無  
復三一也今大乘爲觀群色是空故雖於空  
不失三一也故洞神經釋守三一云知守虛  
無空者爲大乘也守神鍊形爲中乘守氣舍  
和爲小乘也二偏並者昔小乘學偏今大乘  
能並小乘捨色入空故不能並大乘即色辯  
空故能並也三待絕者昔因三一以入於無  
得無之時謂爲真一此之無一猶對於有之

無是爲挾二故爲待也今之三一即體非有  
亦復非無非有非無故無所挾既無所挾故  
爲絕也二就因果義分亦有三義一約近遠  
別二約方便究竟別三約常無常別一約近  
遠者昔以三爲氣觀果則近極三有今以一  
爲神觀果則遠極道場故極果圓智成今三  
一義如前也二約方便究竟者昔開方便果  
極三界今開究竟故果極常一故并玄經云  
是爲究竟究竟者功業成罪行畢則常一也  
三約常無常者昔三有之果爲災所成故是  
無常今一常之果疑然不動故爲常也

金闕帝君五斗三元真一經口訣

消子受之東海青童君系春分日夜半時起  
坐東向寅日存身中三宮三一三卿及我合  
七人我在中央也俱乘紫氣之煙共登北斗

陽明星陽明星者北斗之東神也於是存入星中共坐吞紫氣三十過行之久久自見陽明星東元太上宮宮中有青玄小童授子真光也先當存北斗星紫炁大如弦從上直流我前然後乃存三一也

周君口訣云存七真人並北斗七星而共登陽明鴈行我居中央也中七星者以魁覆頭杓柄前指也我存吞紫氣三十過而嚙之也又思三一三卿並同吞之也吞畢更存七真人緣向從紫氣空中來下還兆三宮中良久心祝曰

三尊上真太玄高神陽明主春萬童開門丹元主夏朱紫含煙陰精主秋天咸六陳北極主冬萬邪塞軒五土乘王戊己天關所指皆滅所向莫不鍊我七魄和我三魂生我五藏

使我得真登飛上清淨景七元長生順往彌吟千神畢亦可眠存之四節共此一呪爾夏至之日夜半時起坐南向冥目存我身中三宮三一三卿及我合七人我在中央也俱乘紫氣之煙共登北斗丹元星丹元星者北斗之南神也於是存入星中共坐吞紫炁三十過行之久久自見丹元星南極太上宮宮中有朱陽靈妃授子絳書寶衣也

秋分日夜半時起坐西向冥目存我身中三宮三一三卿及我合七人我在中央也俱乘紫炁之煙共登北斗陰精星陰精星者北斗之西神也於是存入星中共坐吞紫炁三十過行之久久自見陰精星西元太上宮宮中有白素少女授子玉童虎書也冬至之日夜半時起坐北向冥目存我身中

三宮三一三卿及我合七人我在中央也俱乘紫炁之煙共登北斗北極星北極星者北斗之北神也於是存入星中共坐吞紫炁三十過行之久久自見北極元星北元太上宮宮中有玄精真人授子金書祕字三五順行六月一日或十五日令與秋分夏至日相避也夜半時坐西南向冥目存身中三宮三一三卿及我合七人我居中央也俱乘絳紫青黃四炁之煙共登北斗天關星天關星者北斗之中神也於是存入星中共坐並臨目各吞四色氣各十過先吞絳氣以次行之久久自見天關星中元太上宮宮中有太上威真人授子滅魔符鏤邪劍黃衣兵錄八節日各守八日耳以節日夜半為始餘唯存在三宮中安坐而已極精想使有至髣髴

耳

### 守五斗真一經口訣

道士志學山林隱靜久遁岫室遠迹人間為之者益精而神速至也或多不知推算度分數作曆日也如不知曆日之道則二十四氣八節之日不可得知又復不能年年出入世間尋問求寫亦是學人之疑也今謹按北帝自然之經云法用正月三日當立春二月十五日當春分四月一日當立夏五月十六日當夏至七月七日當立秋八月二十二日當秋分十月五日當立冬十一月十一日當冬至節山林道士當用此法若曉外曆日之八節自宜按之曆八節蓋璇璣之正度萬真靈仙神明朝宴之日也北帝自然發月數之中日二景氣相隨之日亦大吉時也宜以修道

建思併而論之吾從唯一

外國以月一日爲建二日爲除以次數之今窮山無曆日此乃可用

匈奴國以正月一日爲甲寅朔六甲周而復始正月小二月大三月小四月大五月小六月大七月小八月大九月小十月大十一月小十二月大若窮景深林外迹名絕者亦當按此可也每至建日或月一日平旦存三一從已三宮中出坐已前乃心起再拜若如見之髣髴在目心呪曰

天尊三帝守我命門出遊虛中六氣互分養我五神正我三魂五藏自生長生飛仙畢又存從虛中還三宮良久咽液三十過十過爲良夜當見三一及三卿也或夢見白鳥白鵠白虎金玉之物皆三一之化景示象也如此

守之勿殆則相見之象也對面之漸也每至除日夜半時密起北向仰視北斗七星之內象見三一從輔星中下來入已三宮中畢還寢精思存之髣髴似見乃微呪曰

太上天輔三帝所遊三卿扶持與真合俱下入我身安寂坐無吐精灌形魂魄和濡使我飛仙雲車衝浮畢嚙液二十七過月取一除日爾每至開日夜半時起坐東向去巾亦可散髮更梳櫛結之結令通良久畢祝曰

上元三真真中嬰兒散髮開煙上通天台泥丸堅凝與天同時使我飛仙交行洞臺畢咽液十九過畢乃巾而寢精思存三一三卿各安其宮帝與卿相對而坐存三一呼氣宮中三十過已存時亦自呼氣三十過也呼者開口吐氣之謂也其時亦當覺一體熱則和神

凝魂之驗也存三一皆當臨兩目內視神宮也

存一之道使太上三素氣見三宮中三素者紫青絳三炁色炁也紫在上也則存守三一在其中目想見北極紫房玉宮使天官序列思我將在帝前對坐所乞所求乃心拜焉太上是上清之帝極貴者也北極紫房帝之房耳亦存已三一與帝論飛真生生之道凡臨威饌皆正心存一目想一先飲食然後兆乃食之也常如此則邪氣遠退真氣來前飲食

畢心祝曰

百穀入胃與神合氣填補血液尸邪亡墜長生天地飛登金闕役使六丁靈童奉衛守一之法以甲午甲辰甲寅日夜半掃除靜寂之庭方圓一丈布席燒香北向再拜亦可心拜

而已因仰視北斗七星使紫炁從斗中出入兆身中三宮之內北向接手兩膝上心存三二三卿與兆俱乘紫氣上登太極太極北極星也存令忘身失體恍焉如昇天之狀如此則仙道近矣仙人謂之大靜也陰兩可於寢牀上爲之亦可預作壇於盛處使方圓一丈籬四面使高數尺至日常當修之此大靜之道也

守一之法道當伺月初出時向月再拜畢心祝曰

太陰玄精明月夫人初生流光照我三宮神仙上飛高遊八方所向所願皆與福會守一之道常存七星覆頭上柄指前如此百邪之不干凶氣之滅亡要訣也

守一人忌食五辛猪犬肉履產婦家甲子日



思存又忌大醉及諸穢臭皆避而慎之遣之勿疑矣又勿抱嬰兒大不可耳不與人共衣履同床席而存一也思真靜神念道招靈皆欲別處非徒此事而已

後聖金闕帝君昔受三元真一經太極帝君真符五斗真一經太一帝君寶章凡此四訣以傳仙人涓子涓子釣河川獲鯉魚剖得青玉函發視獲二符二經法是也此太上內隱法地真之上道亦得朝宴上清遊盼太極飛遊崆峒寢息崑崙矣

雲笈七籤卷之五十

宋明帝御製雲笈七籤卷之五十

秘要訣法三一

三一九宮法

夫三一者乃一身之靈宗百神之命根津液之山源魂精之玉室是以胃池體方以受物腦官負虛而適真萬毛植立千孔生煙德備天地混同太玄故名曰泥丸泥丸者形軀之上神所居也此唯知吞炁咽津鳴齒納液不知此所因者乃泥丸之末流腦家之邊枝爾今將告子三一之訣上真之妙法也閉口奉修慎勿宣傳負違盟誓身設鬼官考延七祖長閉河源兩眉間却入一寸為明堂宮却入二寸為洞房却入三寸為丹田丹田直上辟方一寸為玄丹腦精泥丸魂宮也

明堂宮左有明童真君右有明女真官中有明鏡神君明童真君諱玄陽字少青明女真官諱微陰字少元明鏡神君諱招精字四明此三君共治明堂宮並著綠錦衣腰錦裙帶四玉鈴口銜玉鏡鏡鈴並如赤玉也頭如嬰兒形亦如之對坐俱向外面或相向也此明堂之道也若道士恐畏存三神使鳴玉鈴聲聞太極使口吐玉鏡赤光令萬文存之俱畢因三呼三君名字叩齒九通則千妖伏息萬鬼滅形也若道士飢渴亦存三君並口吐赤炁使灌已口中因吸而咽之須臾而飽也若道士夜行闇不見路又存三君使口出火光照前須臾路自朗明也若行凶處厄難之中有刀兵之地急存三君使鳴玉鈴精而想之敵人自然心駭意懾不復生害心也若道士

欲求延年不死及疾病臨困求救而生者當正心安寢存明堂三君並向外長跪口吐赤炁使光貫我身令市我口傍咽赤炁無數當閉目微咽之也須臾赤炁繞身都變成火大因燒身與火共作一體內外洞光良久乃上名曰日月鍊形死而更生者也又暮卧常當爲之則必長生不死也又數存咽赤炁使人顏色返少色如童女此不死之道明堂之要訣畢也旦起皆咽唾三十過以手拭面摩目以爲常存唾色作赤津液

洞房中有三真左爲無英公子右爲白元君中爲黃老君三人共治洞房中此爲飛真之道別自有經事在《金華經》中

丹田宮有上元真一帝君帝君之卿合三人共治丹田宮守三元真一之道是也此真地

之要路控乘龍車之經也天真多官位樂欲爲地真人地真人隱遁於官位不勞損於朝宴故從容任適隨時而遊坐七輿以造步四炁也至於天真雖差階小異俱一真矣地真人亦各安其所之不願爲雲中官也

流珠宮有泥丸太一真人在丹田後却入一寸爲流珠宮流珠真神自別有經司命之所行也其道妙大發誓用珠帛結盟乃能付之此經三百年一傳滿五授止不得復出此太極公卿司命之道也

玄丹宮在丹田之上正方一寸紫房綠室朱煙滿內其中有泥丸太一真君治玄丹之宮太一真君貌如嬰兒始生之狀坐在金牀玉帳之中著紫繡錦衣腰帶流火之鈴流火之鈴者無質而赤光動之聲聞十萬里蓋上清

中太一真人之寶鈴也左手把北斗七星之柄右手把北辰之綱北辰者北極不動之星謂之爲辰綱也正坐玄丹宮向外左右無侍者所以名之爲太一真君也旦夕守諸三一訖獨後乃未存之未存之者先造其輕後行其重也

夫頭有九宮請先說之兩眉間上其裏有黃闕紫戶絳臺青房共構立守寸之中左右耳守寸左面有絳臺右面有黃闕其九宮真人出入皆從黃闕絳臺中間爲道故以道之左右置臺闕者以伺非常之炁伺迎真人往來也紫戶大神名平靜字法王青房大神名正心字初方形並如嬰孩各服衣如其方房戶之神手執流金火鈴守寸者却入三分名爲守寸也暮卧及旦存思之時先存二大神

存見仍呼其神名字畢微呪曰

紫戶青房有二大神手把流鈴身生風雲俠衛真道不聽外前使我思感達利靈關出入利貞上登九門即見九真太上之尊祝畢乃可存思三一洞房九真諸要道也守寸二大

神唯聽九宮中真官在九宮內者出入耳目上帝信命及玉童靈真往來諸帝軒二大神聽以進其餘非真此二大神皆不聽進也此中黃太一法度也於是赤子帝君乃命兩耳神嬌女雲儀使引進之故人覺耳鳴者外使入也雲儀時扣磬鍾以聞九宮使知外人來入令警備也磬鍾者是令耳鳴之聲音也其聞之者錯手掩耳而祝曰

赤子在宮九真在房請聽神命永察不祥太一流鈴以滅萬殃祝畢以手拍耳門二七遍

畢當覺面熱即佳候也若覺頭項頸間索索寒者惡氣入也當急卧臨目内存玄丹宮太一真君以流火之鈴煥而擲之惡氣即出身外火光亦隨之在後炯炯然以照已一身良久平復也其明堂洞房丹田流珠四宮之經皆神仙爲真人之道傳於世其玄丹宮經亦真仙司命之要言四宮之領宗矣此一經須太極帝君告可與乃與之也亦時出授爾凡合五宮之道行乎世上有真名者遭值之矣自非骨相挺命不聞此言也又有玉帝宮王清神母居之又有天庭宮上清真女居之又有一極真宮太極帝妃居之又有太皇宮太上君后居之此四宮皆雌真一也道高於雄真一也並有寶經以傳已成真人者未得成真非所聞也雌真一之要亦自不授之矣太上

所以出極八景入騁瓊軒王女三千侍真扶轅靈妃俠唱神后執巾者寔守雌一之道用以高會玄晨也此太上之宗根虛皇之所傳也此四宮人皆有之但不修此道者宮中空耳夫不盡修於九宮九宮者宮中亦空爾非但雌家而已至於丹田宮中常有帝君守寸常有大神不復問之須修乃見在宮中爾修之者神仙不修者以壽死矣雌雄一神有男女並可兼修之無不在也唯決精苦之至乃獲益矣

守玄丹太一真君之道暮夕靜寢去諸思念卧坐任意先存北極辰星紫炁來入已玄丹宮中須臾滿宮溢出耳外使肉身通洞內外與紫炁合體畢又存日來入玄丹宮中日滿宮內在紫炁中央望視如閭中視火珠之狀

畢乃存上清中黃太一真君從北極紫炁中  
來下入玄丹宮日中坐君諱規英字化玄衣  
貌色服如上又存已一身忽然昇上入玄丹  
宮日中在太一真君前對坐服色任意因心  
起再拜稽首膝前問道求神仙長生隨意言  
之因存乃吞紫炁三十過次咽液三十過畢  
又存北斗七星內有一赤炁大如弦徑下直  
入玄丹宮中於是太一真君及已俱乘日入  
行赤炁道中直上詣北斗魁中寢息良久自  
因此寢也亦即有真應十四年行之則與太  
一同遊俱到七元綱也十八年詣上清宮受  
書佩符役使玉童玉女各十八人一夕一存  
之唯數而已勿令脫夕亦可專修此道不必  
須守三一也兼之益精致感速爾月一日三  
日七日十一日十五日夜半之時存玄丹宮

太一真君正坐向外口吐青炁下入我口中  
我隨咽之凡五十過畢乃咽液五十過畢微  
祝曰

太一真皇中皇紫君厥諱規英字曰化玄金  
牀玉帳繡帔錦裙腰帶火鈴斬邪滅奸手把  
星精項生日真正坐吐炁使我咽吞與我共  
語同宴玄丹鍊離七魄和柔三魂神靈奉衛  
使我飛仙五藏自生還白童顏受書上清司  
命帝君所願所欲百福唯新又存已上八宮  
中在太一前寢息因以取眠亦當夢感妙應  
矣日為此而數精至即相見之階漸也

#### 四宮雌一內神寶名玉訣

凡學上真之道而不知雌真之一內名亦萬  
不得仙也學者受師口訣然後奉行每以正  
旦月朔太歲本生之日入室東向思存

玉清神母姓廉名街字荒房長九寸九分著  
玄黃素靈之綬頭戴七稱珠玉之髻冠無極  
進賢之冠居無上之上太極珠宮七寶府五  
靈鄉玄元里下治兆身玉帝宮中

上清真女姓厥名迴字粥類長六寸六分著  
青寶神光錦繡霜羅九色之綬頭戴玉寶飛  
雲之髻冠玄黃進賢之冠居無上之上崑崙  
太幽中宮明堂府九光鄉大化里下治兆身  
天庭宮中

太極帝妃姓玄名虛生字伯無長七寸七分  
著玄羅流光五色鳳文之綬頭戴七寶玄雲  
之髻冠無極進賢之冠居元景之上太清極  
玄宮中玉房府三丹鄉丹元里下治兆身極  
真宮中

太上君后姓遷名含孩字合延生長三寸三

分著七寶飛精玄光雲錦霜羅九色之綬頭  
戴九玄玉精額雲之髻冠玄黃無極三寶玉  
冠居太清九玄之洞無極真宮丹精府雲光  
鄉玄玄里下治兆身太皇宮中行玄丹之道  
守三一之訣當常存四宮雌真一之神衣服  
形影名諱鄉居所在世寶經之上篇以傳見  
成真人者始學不得參問其要素靈所秘不  
行於世凡受上真之法三寶神經雖通靈究  
幽不知雌真一之法亦萬無成矣故太上標  
其重禁格於輕洩不載於紙墨有者宜審實  
內心然後受焉每以正旦月朔及太歲本生  
日沐浴清齋燒香入室東向存思四宮雌真  
一之神鄉居姓名服色長短如上法畢當叩  
齒十六通祝曰

太陰真神號曰女靈含景九玄乘真隱冥日

吉天朗告齋上清心念目矚洞鑒神形還守  
官宅玉華芳盈五色變化流黃紫青運致飛  
霞上造帝庭畢咽氣三十六過止如此則九  
年面生玉華金真映光神見軀形與此共言  
子既見神心知而已慎勿妄傳也

此四宮雌真一之神是天元始生之陰官受  
號帝妃也始其元氣未立五政未開光景未  
通氣極虛无無上無下無外無內無左無右  
無前無後太上之元精玄始之妙真虛極之  
先結氣而凝混化萬物天地得存皆由於四  
真也能有至心存思者千齡不知老九天之  
中萬神同壽也

金闕帝君三元真一經訣

消子受之東海青童君太上曰真人所以貴  
一爲真者上一而已一之所契太无感化一

之變通天地冥合是以上一爲一身之天帝  
中一爲絳宮之丹皇下一爲黃庭之元王並  
監統身中二十四炁炁以受生生立一身上  
應太微二十四真真炁徊和品彙成形玄神  
混分紫房杳冥夫氣者結虛煙而成神也神  
者托三一以自生也變化者三一之所造得  
化者皆由神之自隱混黃相成得玄之極故  
三一元君各有真炁真炁結成目爲千乘萬  
騎雲車羽蓋常以內入紫宮以登玉清列錄  
元圖化胞保胎三一養身得爲真人飛行九  
霄受事高上所以一之所濟者乃生乎天地  
非但行飛蠕動小事而已子若能守之彌固  
則精應感暢精應感暢則三元可見三元可  
見則白氣鬱變白氣鬱變則混分自生混分  
自生則千乘萬騎忽然至矣於是羽蓋可御



雲車可乘白日昇天上造太微實三一之玄功精感之所會也太微中有二十四氣混黃雜聚結炁變化有時忽爾而分覺然而生也化炁中有二十四真人結虛生成不由胞胎皆三一帝皇之神炁所以致分道變化託玄立景矣既能守身中三一則天上太微中三一帝皇之真君而降見於外與子面言矣身中復有二十四真人亦身精光與炁所分化而變萬化若雲車來迎合炁晨景以登太微二十四真人俱與身中神明合宴於混黃之中共景於紫房之內託形炁於千塗迴老艾以返嬰改死籍於北鄴壽長存乎帝鄉出入玉清寢止太微又兼行帝一太一五神及三五七九之事兼行之者一神之感易致也紫房須守一爲根本守一須守紫房爲華蓋故

三一三素相須也而紫房六合相待也雖其居不同而致一之用俱濟也子善思而存之則三一之事畢矣若單得受一道者則三元不備但注心於一亦可長生不死得入太清而已不得遊宴太極北登上清之宮也上一真帝之極也中一真皇之至也下一真王之妙也天皇得極故上成皇極地皇得至故上成正一人皇得妙故上成衆妙之君三皇體真以守一故一無藏形仙人尋真以求一故三一俱明一無藏形其真極也三一俱明得一而明已其真既極三一既明得一而生也夫真守一者當令心寂神凝體專求感所以百念不尋精意不散但三月內視注心一神則靈光化生纏綿五藏若其注念不散專炁致和由朴之至也得一之速也若華僞僭起

競心亂生故一不卒見神不即應非不卒見  
即應由存之者不專思之者不審是故積年  
之功罔有易歸也若能心濟遠感縱心無勞  
亦必三月之精思與一混合者也

太上告曰三元者九天之玉真太上之正道  
也胎根之所生六合之所存故正一大道以  
出真帝正道玄真以生大神離合五化萬化  
忽成三元解變則一之所生也故變氣布結  
神得以靈衆真歸一而玄功成焉此正道之  
宗祖元氣之根始也散之於無則白氣杳合  
養之於形則長生永久夫三一之法觀道備  
於三元其道奇妙總括靈篇天人仙皇握寶  
神經第一之訣大洞真經三十九章第二之  
訣雌一合變大有妙經第三之訣洞真玄經  
三五七九號太上素靈是故上一帝君寶洞

真經中一丹皇寶雌一大有妙經下元一王  
寶太上素靈洞玄大有妙經此之三文真道  
之至精一神之玉章並是天真之禁訣也高  
上之秘篇兆守三一得吾三經即能乘雲上  
昇太清洞觀無窮遊宴紫庭微哉深矣難可  
文宣守一所生三一見矣既見三一可求此  
經當必授守三一之法皇天上清金闕帝君  
真書之首篇衆真之妙訣子而守一一亦守  
子子而見一一亦見子一須身而立身須一  
而生子身進退千端萬事常當念一飲食念  
一喜樂念一哀戚念一疾病念一危難念一  
履水火念一乘車馬念一有急念一人之念  
一舉止矚目念亦多矣思念必專不專無冀  
矣患人有志不固固不能久知一名字而不  
能守守不能堅志志不能苦思念無極多有

諄心不能常守故三一去則正氣離失失正氣者故氣前故氣前死日近也俗人學道多尋浮華不信真一爲貴初有其志後必變敗由用志不一邪氣來入故也守一之戒戒於不專專復不久久不能精精不能固固而不常則三一去矣爲空宅爾空宅無主其身安久矣

太上告曰氣結爲精精感爲神神化爲嬰兒嬰兒上爲真人真人昇爲赤子此一真之也天有三玄謂日月星也亦爲三精是用長生人有三寶三丹田也亦爲三真是用永存靈寶經曰天精地真六寶常存此之謂也兩眉間上却入一寸爲明堂却入二寸爲洞房却入三寸爲丹田泥丸宮却入者却就項後之背向也丹田泥丸宮正四方面各一寸紫氣

衝天外映照九萬里北斗七星以魁爲蓋以杓柄前指外向也變化大小飛形恍惚在意存之上元赤子居在斗蓋之下赤子諱凝天字元先位爲泥丸天帝君其右有帝卿一人坐相對是齒舌腦之精神化而生也上入爲帝卿君諱摩精字玄生此二人共治泥丸中並著赤繡華衣貌如嬰孩始生之形天帝君執上清神虎符帝卿執大洞真經坐俱外向或相向也內以鎮守泥丸面目齒舌兩耳鼻駿之境外以振威六天萬鬼凶惡魔也三魂七魄五日一來朝而受事焉心爲中丹田號爲絳宮鎮心之中央正四方面各一寸朱煙參天外映照三萬里變化恍惚在意存之中元真人居其中諱神珠字子丹位爲絳宮丹皇君其右輔皇卿一人是五藏精神之結

化也入絳宮爲輔卿諱光堅字四靈此二人  
共治絳宮中並著朱錦衣貌如嬰兒始生之  
形丹星君左手把太清經輔卿君執大有妙  
經八景章坐俱外向或相向也內則鎮守筋  
骨五藏血肉之境外以震折萬邪之不祥養  
炁安神長生久視飛仙太霄三魂七魄三日  
一來朝而受事焉臍下三寸號命門丹田宮  
下元嬰兒居其宮四方各一寸白氣衝天外  
映照七萬里變化大小飛形恍惚在意存之  
下元嬰兒諱胎精字元陽位爲黃庭元王其  
右有寶鎮弼卿一人是津氣津液之神結煙  
昇化也入在丹田宮弼卿諱歸明字谷玄此  
二人共治丹田下元宮並著黃繡羅衣貌如  
嬰孩始生之狀黃庭元王左手把太白星右  
手執玉晨金真經弼卿執太上素靈經九庭

生景符坐俱向外或相向也內以鎮守四胎  
津血腸胃膀胱之府外以消災散禍辟却萬  
邪三魂七魄一日三來朝而受事於王矣守  
一之法立春之日夜半之時正坐東向服氣  
九過咽液三十五過畢乃存北斗七星冉冉  
來下我頂上却向天以杓柄正向前指東也  
存陰精真人二星親泊頭頂上陽明玄冥二  
星却在上也陽明陰精二星在後面玄冥真  
人在前面於是移歸存念位定又思三一之  
尊君忽見變生共出在斗魁之中須臾三卿  
君復坐如三尊須臾見六人俱登玄冥網行  
東去達天關而止俱向我口又存見上元手  
扶上卿中元手扶中卿下元手扶下卿也我  
乃咽氣一通良久上元二人從氣中來入我  
口上昇還泥丸宮次咽氣一通良久中元二

人從氣中來入我口中歸絳宮次咽氣一通  
良久下元二人從氣中來入我口中咽入下  
丹田中存天關星令去口七尺星在口前三  
元入我三宮中都畢乃精念真一各安所在  
坐卧思之在心心有所願事事心啓之所求  
者亦心啓求之存思唯令靜寂若寢室內晝  
日亦可存思

立春存三一東向如立冬精思

立夏存三一南向如立春精思

立秋存三一西向如立夏精思

立冬存三一北向如立秋精思

存思三一各安其宮畢乃微祝曰

五方命斗神致七星三尊凝化上招紫靈六  
神徘徊三官丹城玄通大帝下洞黃寧天真  
保衛召引六丁神仙同浮乘煙三清四體堅

鍊五藏自生

雲笈七籤卷之五十

雲笈七籤卷之五十一

雲笈七籤卷之五十一 雲笈七籤卷之五十一

祕要訣法 行持事要

八道命籍

八道命籍一名八閭一名八達又名八解纏綿釋結謝罪延福妙經太素三元君受於自然之章封於太上靈都紫房之內金章玉華三百人侍衛典香東海小童四極真人西城王君封於峨嵋之山西室之中萬劫一傳有玄名帝簡紫字青宮玉藏之人千年之內聽得三傳上學之子不得此文虛因山林終不得道所謂八道者日月四時八節所行也日行赤道月行黃道黃赤二道陰陽之所恒行至於立春春分日月行青道二出黃立夏夏至日月行赤道二出黃立秋秋分日月行白

道二出黃立冬冬至日月行黑道二出黃此八道也日月行八道之日各有變化翔飛瑞動含炁之流草木飛沉隨緣感應改故易新輕者或更重重者或更輕善惡迴換炁象之運自然而然上學真人曰變行化習吉除凶進善黜惡申明棄闇入正治邪練偽成真屬思登聖其法高妙茲道玄通故曰八達至極無窮矣

一道命籍立春清朝北望有紫綠白雲者是太上三元君三素飛雲也正存之叩頭搏頰各九心禮四拜再密呪曰

曾孫名今日幸遇三元君出行願得長生侍給輪轂餘所言隨人意也某病乞差某厄乞度某災乞消某事乞果三見雲輦白日昇仙不須復存思千百所施為行此必有仙錄是

故謂之八道命籍也

二道命籍春分夜半子時東北望有玄青黃雲是太微天帝君三素雲也存思密呪皆如上法

三道命籍立夏清旦北望有紫青黃雲者是太極上真君三元內宮真人三素雲也存思密呪皆如上法

四道命籍夏至清旦南望有赤白青雲者是扶桑大帝君三素雲也存禮密呪皆如上法

五道命籍立秋清旦正西望有白赤紫雲者是太素真人天皇白帝君三素雲也存禮密呪皆如上法

七道命籍立冬清旦西南望有綠紫青雲者是上清真人帝君皇祖三素雲也存禮密呪皆如上法

八道命籍冬至清旦正東望有朱碧黃雲者是太霄玉妃太虛上真人三素雲也存禮密呪皆如上法

右八道命籍之日月未至一二日先沐浴燒香以待至日依時出望一食頃還室陰雨則不望非其日忽見此雲禮呪如上三陪勝於其日也凡先身今身前世今世罪結不除謝不的原恕<sup>或</sup>遲功行難進魔試不知多致退落衰老易至求昇難期一去長夜幽苦未失上學之士悟此驚心誓志仰慕感玄微靈能得命籍的斷罪根解釋惡結滋長善源群邪不敢干得真必速諦念密修即有驗矣

八道祕言

開心靜室寥朗虛真逸想妙觀騰躍玄人苟誠感上會精悟輝晨亦將得見丹景之炁三素飛雲八輿朱輦紫霞瓊輪上清淨眇徊轡三元高皇秉節靈童攀轅太素擁蓋南極臨軒於是冥光外映漾蔚龍顏象燭太虛流逸七觀也子能見之則白日昇晨不煩凝霜濯華玄映金丹也

一道祕言曰以八節日清朝北望有紫綠白雲者是爲三元君三素飛雲也其時三元君乘八輪之輦上詣天帝子候見之當再拜自陳乞得侍給輪轂之祝矣三見元君輦者則白日昇仙

二道祕言曰以八節日夜半東北望有玄青黃雲者是爲太微天帝君三素雲也其時太

微天帝君乘八景之輦上詣高上玉皇也四見天帝之輦者則白日有龍輦見迎而昇天也

三道祕言曰以甲子上旬戊辰巳巳之日清旦西北望有紫青黃雲者是爲太極真君真人三素雲也其時太極真君太極真人乘玄景綠輦上詣紫微宮九見太極輦者則白日昇仙

四道祕言曰以甲戌上旬戊寅巳卯之日清旦東北望有赤白青雲者是爲扶桑大帝君三素雲也其時扶桑公大帝君乘光明八道之輦上詣太微宮七見之者則白日有雲龍見迎而昇天也

五道祕言曰以甲申上旬戊子巳丑之日清旦正西望見白赤紫雲者是爲太素上真白



帝君三素雲也其時太素上真人白帝君乘  
脩條玉輦上詣玉天玄皇高真也十四過見  
之則白日昇仙

六道祕言曰以甲午上旬戊戌己亥之日清  
旦正南望有素赤黃雲者是爲南極上真赤  
帝君三素雲也是時南極上真赤帝君乘絳  
琳碧輦上詣閭風臺十過見之則白日昇仙  
七道祕言曰以甲辰上旬戊申己酉之日清  
旦西南望見綠紫青雲者是爲上清真人三  
素雲也其時上清真人乘玄景八光丹輦上  
詣高上九天帝君四見之者則太一來迎白  
日昇仙

八道祕言曰以甲寅上旬戊午己未之日清  
旦正東望有朱碧黃雲者是爲太虛上真人  
三素雲也其時太虛上真人乘徘徊玉輦上

詣太微天帝君十五見之者則白日昇仙

右八道祕言見者當再拜自陳如上法三素  
雲各自有色色氣上下相沓積如所次說也  
假令八節日見三元三素雲者則紫雲在上  
綠雲次之白雲在下共相沓也子謹視之上  
旬者謂甲子之日初入月上十日之內有甲  
子日是也非其時日而見此雲者亦當拜祝  
則三倍於其日見也他日効於甲子矣行九  
真司八道之事者則天人衛護真皇守其命  
骨矣夫非有仙名玉籍者亦不能遇此經見  
之者皆玄書宿名應爲仙人故也七百年內  
聽得三傳施行此道者勿令人犯其履屐弄  
其中謁也七魄變成龍虎守人地關伏於履  
履之下三魂化成靈光之雲映其中中若有  
犯之者則心震意惕惕然自失所以神虧魂

散精光翳滯也常慎之侍書有玉童玉女各  
七人言白有經者之功過攝萬邪之不祥若  
子視文皆燒香於左右面也傳授之時對齋  
四日立誓姜盟爲不漏不宣之約須得其人  
然後乃可付耳違科負盟七祖父母受拷於  
玄都地獄身死下鬼如四極明科太虛真人  
南嶽赤松子曰此經或名九素上書或名太  
極中真玉文或名八道金策按四極明科受  
書皆立誓約盟不傳泄以代歃血割髮之信  
驗也其受九真太上真文跪白素九十尺其  
受八道秘言黃老隱法跪素絲八兩其受太  
上鎮生五藏雲腴之法跪金縱容珠二枚以  
爲閉密藏之誓若有違盟泄露如神州四極  
法晉永和七年歲在辛亥十月四日丁巳夜  
受劉君九真中經八道秘言齋盟如法

太上曲素五行秘符

太極左仙公撰

太上告後聖金闕帝君曰元氣分判天地開  
張陰陽貫位三五成官玄置六甲化生五行  
金木水火土總御中元以炁相生混合成真  
後學求仙不知道源徒勞存思損疲形神積  
涉無感望道泯泯夫欲尋本當歸其根失根  
求生萬不得全今欲抄集上皇玉文出以相  
告子擇賢而傳其法寶秘望不在言可依明  
科承而奉焉

太上五行秘文與天地同生混仙萬真總御  
神靈天無五行則三光不明地無五行則山  
崩嶽傾人無五行則身朽零故五行混合相  
須而生若有志心當尋真名既受其法天地  
同根呼魂招魄保命役神修之九年克登上  
仙夫受曲素訣辭學上真之道當知五行父

母真君內諱存以招魂召以制魄魄魄長存  
真神總歸宮宅備守形身便得反於日知若  
此克遂遊宴玉清與炁合真矣

凡修此道當以甲乙之日入室燒香東向存  
思甲父乙母二真之神父諱青嬰冠九玄碧  
寶玄冠衣翠羽章衣手執青精保命秘符母  
諱浩先頭作頽雲之髻著飛青錦裙手執化  
生丹霞符二人以玄符授我身便叩齒三通  
呪曰

真君父母化生二靈三五及真與元合冥外  
攝遊魂內固魄精長居宮宅無離我形長與  
三元同保玉清畢服符又叩齒九通嘯液三  
過止修此九年洞觀無窮徹視遠聞逆知吉  
凶

丙丁之日入室燒香南向存思丙父丁母二

真之神父諱樞戶冠朱陽通天寶冠衣絳章  
之衣手執朱明保身長存秘符母諱納靈頭  
作飛雲之髻衣丹羅飛裙手執中原黃精秘  
符來授我身便三呼二真內諱呪曰

陰陽變化二景生真玉靈及魂拘魄鎮神三  
五混合無離我身得保日月三景齊晨畢服  
符又叩齒九通嘯炁三過止修此八年真靈  
降見雲輦來迎

戊己之日入室燒香向西南存思戊父己母  
二真之神父諱長御冠黃華三寶玄冠衣黃  
章單衣手執中元度命秘符母諱來生頭生  
二角頽雲髻著黃錦飛裙手執金咒自然秘  
符來授我身便三呼二真內諱呪曰

中元玄紀攝御四方化生五炁混合帝房拘  
魂御魄與形合同長保天地歷劫無窮服符

畢又叩齒九通嚙液三過止修此十二年微見八方身化金光乘虛太空

庚辛之日入室燒香西向存思庚父辛母二真之神父諱啓明冠九元碧寶玄冠衣素羽衣手執素靈召神保命祕符母諱德神頭作飛雲之髻衣素錦飛翬手執玄陰生形上化祕符來授我身便三呼二真內諱祝曰

金精玄注結炁九靈流真混合灌養身形使我魂魄安鎮黃寧飢食三元渴飲玉精乘虛駕浮遊宴紫庭仍服符畢又叩齒九通嚙炁三過止修此六年得駕景霄晨出入紫房壬癸之日入室燒香北向存思壬父癸母二真之神父諱明靈冠玄晨之冠衣皂執單衣手執通靈長命祕符母諱法勞頭作顏雲髻衣玄錦飛翬手執飛仙騰化祕符來授我身

便三呼二真內諱祝曰

上有九元化生陰陽五行參差金剛反強三晨寶耀冠我衣裳五色流黃天關開張上昇玉清出入帝房乃服符畢又叩齒九通嚙炁九過止修行五年洞視無涯逆知吉凶乘虛駕浮上昇霄晨

玉珮金鐺黃木童附

上靈元年正月一日六元合慶甲子直辰元始天王與太帝君共乘碧霞流騰紫輦上登九玄之崖無色之端徘徊洞天逍遙極元流眄縱體適意浮輪有青鳥來翔口銜紫書集於玉軒奉受記文曰玉珮金鐺大極金書玄真洞飛二景寶經二君以金青盟天稟受上真鑄金爲簡刻書靈文使龜母按筆太一拂筵盛以雲錦之囊祕於鬱森之笈封以玉清

三元之章付仙都老公侍仙羽郎藏太素瑤  
臺玄雲羽室玉珮者九天魂精九天之上名  
晨燈一曰太上隱玄洞飛寶章處於玉清之  
館太霄之中結青陽之炁靈照九天青光純  
沌洞照三元之臺色如青玉形如月圓內有  
空玄玉臺紫殿則魂精帝君處在中央太霄  
隱書云玉珮玄臺南軒之文經曰欲求長生  
宜先取諸身月華月精日霞日精左迴玉珮  
右把金鑑二景纏綿雙神安康上行太極下  
造十方堅存玄真寶固靈根玄谷華嬰灌映  
沉珍漱月咀日以入天門金鑑仰注玉珮執  
關青白分明通我泥丸寶液閉精鍊柔身形  
三君備衛丹絳之裙珠繡華帔飛錦青裙帶  
月銜日首建紫冠安坐明堂陰以七元黃庭  
戊己塞鎮邪源恭司二子無英白元挑康三

老當我生門通徹五府十二之綸吐納六宮  
魂魄歡欣却此百病辟熱除寒二景纏絡萬  
神內歡有明其文飛昇南軒把金鑑玉珮入  
景玄光九天同靈玄母齊房陰哺陽導明色  
鮮容位刻丹室名題帝宮三周九度與運混  
同此玉佩寶文太極玄真之經也能修之者  
皆飛行太虛逸放九清白簡結錄東華書名  
西王母令刻書此於崑崙之山玄圃之室自  
非清虛之質不得窺參天欲騰九清宴南軒  
迴玉珮於明堂引金鑑於泥丸降魂真於晨  
燈招飛景於帝君凡行此道常以暮卧兩手  
撫心閉目在景存玉珮青陽之氣光色沌沌  
如月之圓靈映兆身洞達一形魂精帝君姓  
開明形長九寸頭建紫冠披珠繡華披衣飛  
錦青裙帶月銜日乘御青鳥在青光之中下

降兆身安鎮泥丸兆當叩齒九通嚙液二十  
七過陰呪曰

玄元太靈九天魂精晨燈朗映結炁光青號  
曰玉珮洞耀太明帶月銜日建符執鈴華光  
流煥普天鬱冥乘空控翻丹轅紫輶先晏三  
元迴降我形鎮在泥丸下流黃庭檢魂束魄  
萬鬼安寧五藏結絡九穴華榮八景騰飛外  
入玉清畢以手相摩令熱拭目二七過嚙炁  
三過止便卧如此則魂安魄寧萬神鎮宮內  
固靈氣外塞邪源八景變化鍊真變仙行之  
九年尅能洞觀幽冥通究未然坐在立亡與  
神對顏一十八年通成真降飛行上清學無  
此法則三魂不守七魄不寧三尸飛翔九蟲  
奔驚攻伐形內來邪通精神炁散遊體不潔  
清徒勞嚙液損炁喪靈有得此道克成長生

寶慎密修命胡可傾金鑑以九天魄靈九天  
之上名曰虹映一曰上清華蓋陰景之內真  
處上清之館太霄之中結白煙之炁靈映九  
天白光奕奕洞觀上清色如白雲形如玉山  
上有瓊林之宮則魄靈帝君所處太霄隱書  
金鑑之經於玄臺北軒之內文曰欲求飛仙  
當鍊魄靈魄靈魂精九天俱生二景纏綿雙  
神洞明右迴金鑑左旋玉鈴流光紫虛耀真  
上清飛行太極下造八冥堅存玄真保固華  
嬰日月交溉玄谷益盈玉珮金鑑青白分明  
鎮我明堂魂安魄寧是謂華蓋九天帝靈紫  
繡珠帔飛羅丹帟帶日銜月首建華精安坐  
明堂陰以七星上降陵梵務猷黃寧三老帝  
尊固我長生通徹胃管六府五庭虹映纏絡  
萬神衛形有得其文飛昇上清此金鑑寶文

上清陰景之內真能修之者皆上步霄霞遊  
遊太極寢宴九空遊行紫虛也西王母令刻  
書此文於崑崙山積石之陰自無玄圖帝簡  
錄字丹臺此文不可得而披也夫欲騰景九  
霞之上還身上清之中廻金鑑於泥丸引玉  
珮於明堂降華蓋於虹映招飛景於帝君者  
常以雞鳴天光未分之時叩齒二十四通思  
金鑑白雲之氣光色奕奕如玉山映靈兆身  
洞達一形魄靈帝君姓暉諱閔元形長九寸  
頭建華冠披紫繡珠恆飛羅丹君帶日銜月  
乘白翮之鸞在白光之中下降兆身入明堂  
之中便引炁二十四嚙陰呪曰  
九天魄靈元始上真虹映峨峨白光玉山號  
曰金鑑天帝之神帶日銜月迅轡白鸞上宴  
玉清出入三元迴降我形安鎮靈關拘魂御

魄萬神自歡五内生華靈秀玉顏策雲飛行  
上昇帝晨畢摩兩掌令熱拭額二七過捻兩  
目後二七過嚙液二七過止此則金鑑下映  
帝君安鎮萬神總歸身生光明行之九年之  
內飛行上清矣

又當以月一日及甲子太歲本命之日清齋  
八室白書九天魄靈太霄陰符於青紙上夜  
半向東方叩齒二十四通誦金鑑之經一遍  
存金鑑白氣之光當奕奕洞明如玉山靈映  
兆身洞匝一形兆引白光二十四嚙止服太  
霄陰符微呪曰

玄陰七雲九天魄精玉山奕奕虹映上清金  
鑑玉珮與天同生二景纏綿下降我形列奏  
丹臺刻書紫名得乘飛輿流黃鬱冥飛空騰  
虛昇入洞庭上享無極與天齊靈畢摩兩掌

拭額三九過手接目外皆一七過又嚥氣三七過止

### 黃衣童

華陽諸洞記曰黃衣童者即玉珮金璫之官耳凡坐上常有一人共坐眈眈者即太極真人也時或往來蓋受行玉珮金璫經者自然致太極真人耳言云服九靈日月之華得降我太極之家此之謂也凡修太霄之道存迴金璫玉珮之法當兼日月之精以鍊五胎之神招日中五帝月中五夫人二景玄映下降我形使面有玉澤體發奇光內外洞朗心聰目明於是玉珮可挹金璫可旋也魂魄帝尊將憩子之房晨燈虹映之光將可立昇也

### 流金火鈴

振威大觀附

流金火鈴以太上大道君遊宴之圓光上激

九天之威下滅六天之凶玄光靈映道君之項流照八極四十萬里三天立正之初羅除六天之始以傳太微天帝君神文藏於瓊宮玉房之內靈光自明煥赫上清飛龍毒獸翼其側紫雲玄暉蓋其巔玉華之女金真之童各三百人典衛靈文散香虛庭積七千年化生五符光徹八方因有五方營衛之官太微天帝君以傳金闕後聖道君後聖道君以付上相青童君使授諸爲真人者佩遊上清學真之夫而無流金火鈴項生圓光皆不得上登三光若有金骨玉質玄名青宮得受此文佩之而行諸天諸地四海五嶽率天衆聖仙官莫不稽首來迎淨光駭動所制不輕三元立遣玉女玉童三十六人侍衛其身佩之九年得乘八景玉輦飛行太空流金火鈴者九



星之精一名圓光太上之威幸生於九天之  
先結氣成文光明煥赫徹照十方懸精垂映  
太上之項積七千年化生五鈴神符玄降太  
微天帝君威攝八極天之魔神布之霞庭率  
天以下莫不總統太上大道君寶秘此道告  
下魯天主司真仙糾察輕洩有真仙之才得  
佩此符不依玄科而輕付非真穢慢靈文皆  
七祖受殃考及先師同充鬼官以紫縉二尺  
二寸朱書戴之頭上若有金名玉骨得佩此  
文皆宿命應仙佩符之身出入遊行恒當存  
想已身頂上有圓光映照四十萬里之外九  
年之中勤心念真清齋篤志克得真靈下降  
圓光自明乘空而行坐在立亡

五鈴登空虛保仙上符

在本經

流金火鈴內存振威大祝

修佩流金火鈴出入遠近經履危險寇病之  
中危害之下當存真光以自衛開道萬里之  
路發行之始正向其方叩左齒二七通咽炁  
三十六過思所在之處形象山林草木人民  
禽獸神靈分明朗然皆來朝拜我身思北斗  
七星覆我頭上仍存我左目為奔星右目為  
迅電其光煥赫奔星九萬里外所見之道路  
隨光開通山林草木人民屋宅兵寇鬼炁盡  
令消滅無復孑遺四道豁然因祝曰  
前開後閉天平地昂神公出遊四道開張當  
令天地通我橋梁前後左右洞達八方我左  
擲奔星右迅電光流火萬里何妖敢當太一  
將送萬神來迎有所之向靡不吉良乘雲駕  
虛上昇太空畢引二目之精各還其宮左取  
七炁右取七炁燕之畢如此可以冒嶮涉難

攻鬼伐兵炁無不應響盪然其法至妙不得妄傳口口相授而已明慎之焉

五帝流鈴五符威制極天之魔召攝五方神靈上應五晨參落七元下應人身九孔七明周天竟地靡有不關無幽不測無細不鑒有符則光見擲符則振威子若佩之口受師言若在人間遇惡鬼之地當作振威大祝北向閉炁十二息思五方炁覆冠一身內外晝冥觀無所見因叩齒三十六通嚙五方炁方各三嚙炁徐盡入兆身存我兩目童子光如流星煥落五方便祝曰

天元七精五帝流鈴煥擲電光如天奔星光耀十方照鬼真形有何小妖當我生門太上

有命誅戮無親屠肝剝腹絕鬼滅精千千皆摧萬萬皆傾神威吐祝攝錄無停便嚙炁三十六過止如此一祝則五方神官皆保甲命卒攝錄所在有靈之炁束縛詣庭三祝則鬼王滅種若入五嶽周遊山川冒嶮履峻皆當未及其處五步叩左齒三十六通若之東嶽便存東方青帝希林珠官屬九千人衛我前後左右以青霞之炁覆冠我身若之南嶽當存赤帝丹玄子官屬八千人衛我前後以絳雲之炁覆冠我身若之西嶽當存西方白帝少皓靈官屬六千人衛我前後以素霞之炁覆冠我身若之北嶽當存黑帝玄冥皓官屬五千人衛我前後以皂雲之炁覆冠我身若之中嶽當思黃帝執中元官屬萬二千人衛我前後以黃雲之炁覆冠我身畢祝曰

乾元耀靈七星玄精五斗華蓋繞絡我形五色飛霞混合交并身佩七元流金大鈴煥擲

無方極天鬱冥五帝神官驅策天女爲我攝  
制山川土地千鬼萬靈皆來東首自送真形  
前誅後戮所捕無停畢如此一祝天魔滅迹  
萬鬼來朝遊行五嶽履涉山川無復試觀之  
患五嶽仙官自奉送五芝玉英來給子身若  
在軍寇之中懸白刃之下厄難之處當叩右  
齒十二通存七星覆我玄光洞映周匝一體  
存肝爲木星出在左肺爲太白星出在右心  
爲熒惑星出在前腎爲辰星出在後脾爲鎮  
星出在胃上令五星精炁纏繞前後我身居  
斗魁之中五星之下又思五帝神官衛我左  
右祝曰  
天爲我屋地爲我床五嶽山河爲我橋梁玄  
斗元精爲我衣裳藏身七元之內流火之鄉  
度我者太一務馘過我者白元無英災不能

干兵不能傷當令我身上詣金闕九老之京  
畢如此在屈厄之中垂終之命使得解脫矣

雲笈七籤卷之五十一

雲笈七籤卷之五十二

雲笈七籤卷之五十二 雲笈七籤卷之五十二 雲笈七籤卷之五十二

雜要圖訣法

九真行事訣

三月三日五月五日以來流水沐浴燒香於

左右畢向王氣再拜心祝曰

太上高真九靈之精使我飛仙登於紫庭沐浴

浴華池身神澄清精通太虛五藏自生

第一真法平坦按手兩膝上閉氣瞑目內視

存天精君著朱衣巾丹冠坐在心中口出紫

炁以遠心外九重因叩齒九通嚥液九過祝

曰

天精大君來見心中身披朱衣頭巾丹冠左

佩神符右帶虎文口吐紫華養心凝神赤藏

自生得為飛仙

第二真辰時按手如法存堅玉君著素衣巾

白冠入坐諸骨中恍惚分形存之無的所行

也口出白氣以遠骨九重乃叩齒九通嚥液

九過祝曰

堅王大君來入骨中身披素衣頭巾白冠左

佩龍書右帶金真口吐白氣固骨凝筋白骨

不朽筋亦不泯百節生華使我飛仙

第三真巳時按手如法存元生君著黃衣巾

紫冠周旋血脉津液之中口吐黃氣纏薰孔

脉之外九重乃叩齒九通嚥液九過祝曰

元生大君周灌血樞身披黃衣頭巾紫芙蓉左

佩虎籙右帶龍書口吐黃津固血填虛精盈

液溢九靈俱居使我飛仙天地同符

第四真午時按手如法存青明君著青衣巾

翠冠坐肝內口吐青氣繞肝九重乃叩齒九

通嚥液九過祝曰

青明大君來入我肝身披青衣頭中翠冠左  
佩虎章右帶龍文口吐青氣養肝導神青藏  
自生上為天仙太一護精抱魄檢魂

第五真末時按手如法存養光君著綠衣巾

蓮冠坐脾中口吐綠氣繞脾九重乃叩齒九

通嚥液九過祝曰

養光大神來入脾中身披綠衣頭中蓮冠左  
佩玉鈴右帶威神口吐綠華養脾灌魂薰藏  
自生上為真人

第六真申時按手如法存白元君著龍衣巾

黃晨華冠坐肺中口吐五色氣繞肺九重乃

叩齒九通嚥液九過祝曰

白元大君來坐肺中身披龍衣黃晨華冠左  
佩玄書右帶虎文口吐五氣理肺和津白藏

自生飛仙紫門

第七真酉時按手如法存玄陽君著紫衣巾  
芙蓉冠化形並入兩腎中口吐蒼氣繞腎九  
重乃叩齒九通嚥液九過祝曰

玄陽大君入坐腎中身披紫衣頭巾芙蓉左

佩龍符右帶鳳文口吐蒼華灌腎靈根黑藏

自生身為飛仙北登玄闕遊行大闢

第八真戌時按手如法存含景君著錦衣

巾紫冠坐膽中口吐五色氣繞膽九重乃叩

齒九通嚥液九過祝曰

含景大神來坐膽中身披錦衣頭戴紫冠左

佩神光右帶玉真口吐五氣養膽強魂和精

實血理液固身使我上昇得為飛仙

第九真子時按手如法存無英君著龍鳳衣

巾紫華冠坐洞房中口吐紫色氣繞頭九重

又吐紫氣繞兩目內外九重又吐紫氣繞舌九重又吐紫氣繞齒九重凡四過各各繞令乃叩齒三十六通嚥液三十六過祝曰天昌祖君帝皇元神鎮守紫房官在泥丸黃闕金室混為九真龍衣鳳帔紫華青緣手把黃符頭巾華冠左佩金瑛右帶虎文下坐日月口吐紫煙周氣齒舌朝溉眼辰出丹入靈時魄召魂凝精堅胎六合長權上登太微列補仙官

凡行九真之道四十年五藏自生上登上清若長靜山林可日日行之也

### 昇玄行事訣

一日三日五日禺中若夜半入室北向正坐按手定氣臨目存北斗九星星紫色明赤色形大小隨意忽來入頭泥丸中偃魁向上杓

指前魁中有鬼神名奇劒字靈綱著紫羽帔丹錦裳中芙蓉冠手把流鈴坐向外良久乃嚥液五十過叩齒九通以左手第三指捻兩眉中央微祝曰

太上紫暉九通之尊華蓋七落迴曜萬晨動御高靈靜和景雲陰陽流灌三氣中分遊濟無外煥朗衆天令月啓辰來登泥丸元精結感化為大神名曰奇劒厥字靈綱正坐斗中遊我明堂鳳羽紫帔虎錦丹裳左帶玉珮右腰金璫手把流鈴頭中神光吐氣溉精泥丸以康魂魄疑和植華柱梁使我飛仙超虛躡空上造上清策虎命龍北朝玉帝瓊林上官西謁太素稽首三元更按手嚥液三十過叩齒九通又祝乃起北向再拜次西向再拜七日九日十三日禺中若夜半入室北向正

坐按手定氣臨目存北斗七星來下入心絳  
宮中魁在下向外杓指上魁中有神名旋度  
字素康著絳羽帔龍帶虎裳中美晨冠項有  
圓光坐向外良久乃嚥液五十過叩齒九通  
以右手第二指微捻心祝曰

太上紫真九氣中靈包括萬度璇璣煥明飛  
霞流曜暉燭玉清玄蓋衆辰陰陽判成四和  
交降七緯順生肇月吉辰來映心庭飛光落  
景中充充盈六府啓開華液浪平魂魄制鍊  
得真之精感至觸變億化立成忽見大神正  
坐安房整氣朝津百節開通攀斗據魁眇邈  
百方其名旋度厥字素康絳羽華帔龍帶虎  
裳身充寶曜項負圓光首巾飛晨美冠低昂  
使我飛仙超浮太空上造紫闕北朝玉皇役  
使萬神衆靈奉迎心上生華慶雲永昌鳳簫

冷冷鸞吹鏘鏘更按手嚥液三十過叩齒九  
通又祝乃起南面再拜

十五日十九日二十三日禺中若夜半入室  
北向正坐按手定氣臨目存北斗九星來入  
臍下丹田中魁在下向外杓指上魁中有神  
名抗萌字流鬱著黃羽帔龍衣虎帶巾綠美  
冠坐向外良久乃嚥液六十過叩齒九通以  
左手第三指捻鼻人中祝曰

太上紫皇煥朗中樞九瑋炳靈光透太霞萬  
靈仰鎮千神植牙七度用明九煙芬葩制陽  
表順執陰以和其暉啓陣玄根物羅肇月惟  
吉觀映臍內紫氣發霄飛光縱墜鍊我魂魄  
華精縈蔚忽見大神上官靈貴名曰抗萌厥  
字流鬱正坐臍中乘斗九氣吐納雲液平血  
理胃黃鳳羽帔龍衣虎帶手啓日根頭巾綠

美腰流火鈴煥電映無使我飛仙超空躡浮  
上造玉房攜帶霄虛役使萬神天地同休更  
按手嚥液三十過叩齒九通又祝乃起向本  
命再拜

八節日夜半入室北向正坐按手定氣閉目  
內視存身冉冉起上飛昇斗魁中思念良久  
如覺我身已在斗魁中也又存向三神名字  
服色貌如嬰兒並與我同坐我心拜之又存  
斗中玉妃名密華字璘精披錦帔鳳光鸞裙  
中紫芙蓉冠在我前坐口吐紫煙入我心中  
良久嚥液八十過叩齒九通左手撫心微祝

曰

太上丹靈玄光颺煥九絳啓璇暉氣澄散展  
幽明燭七曜蔚燦二景奏明陰陽以判四度  
用昌雲津回灌八節氣啓上昇九元據斗攀

綱奉見三晨問我稽留何不昇仙我即稽首  
畏思已前帝乃赫莊口銜日根左破六天右  
威鄧山流鈴上煥萬魔碎分遂和我魄強我  
三魂藏斗內曜九精在心紫霞洞映飛光萬  
尋和魄制魂六胎調鍊感精變躍玉妃忽見  
坐當我心俯視仰眄其名密華厥字璘精吐  
納朱氣和平百關身服錦帔鳳光鸞裙腰帶  
虎錄龍章玉文手執月華頭巾紫冠騰躍太  
霄駕景蓋天書名太素我得飛仙超浮嶮峒  
乘瓊太元上造朱房役使萬神紀均二度遂  
返嬰顏北帝灑電南帝火陳東蒼啓燭赫赫  
雷震西流雙杼鳴音唱鈞四舉超躍薦我玉  
真遂乘八景遨宴九煙更按手嚥液三十過  
叩齒九通更祝乃起向西北再拜畢行此九  
真并女存九皇之道一十四年赴淨虛元上



坐上游若長靜山林可日日行之

方諸洞房行事訣

暮卧平枕偃卧小舉左手垂右手正心陰祝

曰

第一太星精名玄樞願某飛仙乘虛駕浮存

下一室者左足前小遶身之

第二元星精名北胎願某飛仙遊行洞臺次

下著左手前把之

第三真星精名極上真願某飛仙得治三玄

次下當頭下

第四紐星精名璇根願某飛仙列為玉名次

下著右手前執之令成魁形

第五綱星精名天平願某飛仙登行上清次

紐星右

第六紀星精名命機願某飛仙名書太微次

綱星左

第七關星精名玄陽願某飛仙得使玉童次

紀星右

第八帝星精名高上玉皇願某飛仙登後聖之堂次下遶身中當右足前綱連紐星

第九尊星精名太微帝君願某飛仙得入丹

瑤玉房次下當左足前太星內綱連帝星九

祝畢更分明審存如斗形令一五七二四六

皆相應也安卧其中乃叩齒三七通陰祝曰

九星太精北極真君益我精胎強我三魂左

引日華右拘月精辰中黃景元虛黃真使我

飛仙上登紫煙神氣玉符當守生門萬邪伏

法受形斗君

又存斗星分精別為小斗形從斗戶入洞房

中杓左右魁中有黃老君魂衣黃華繡衣坐

在中央已魂如已服色坐在右相對赤子衣赤繡華衣坐在左黃赤子並如嬰兒之色使斗星精光照徹五內百節皆令赤光赫然祝曰

洞房元精赤子太尊斗光華蓋來照泥丸寶鍊骨血制魄拘魂使某飛仙乘雲登晨上朝玉帝太上元君

若月旦存之者當兼思北辰六星起真紐星間右列又思華蓋二十二星以十一星為綱連真星右列小曲起以十一星為蓋前近關星曲腰後對綱星旦欲起先叩齒二七通嚙液二七過陰祝曰

天元上一斗中七童上清紫精在北身中華衣紫蓋太素玄宮後聖靈氣下入洞房使我飛仙行太極金堂

凡行洞房道七年除死籍上生名刻方諸府十八年九精來下雲車見迎白日登晨常以月三日二十七日夜竊候北斗魁中第八帝星高上玉皇神八景靈元君第九尊星太微玉帝君神太素七晨元君此星紫光煥煥甚大見者各隨見之名呼之再拜叩頭請乞見一星增年三百見二星增年六百慎勿傳之道之所秘也

### 五神行事訣

鷄鳴時向東平坐臨目存青炁從日中來忽入頭泥丸中泥丸中有兩青煙復各從目中出變成二童子如嬰兒上下青衣左目名飛靈在我左右目名晨嬰在我右各吐青炁灌繞我身洞徹內外極念良久叩齒九通嚙液九過微祝曰

東方上靈日炁煥青旦入泥丸鍊腦保形左  
變右化得道之名使我上朝太素紫清

向日平坐臨目握固存日中有兩赤氣來各  
入手掩中變成赤童如嬰兒上下赤氣左手  
名按生在我左手中右手名方盈在我右手  
中各吐赤炁灌入我口中極念良久叩齒嚥  
液各九過微祝曰

太陽正真赤雲運煙玉靈化生與我相親按  
生方盈日中之神理仙護形延命億千舉體  
合景昇為高仙

晡時向日平坐臨目存日中有兩白氣來入  
兩足蹠心中變成二白龍一名颯精在我左  
二名歛亭在我右各吐白煙入我兩鼻孔中  
遙達肺腑中有一童子如嬰兒上下白衣名  
素明子從鼻孔中出在我右立口吐白煙鬱

我面上極念良久叩齒嚥液各七過微祝曰  
玉皇颯歛二龍降晨入我兩足化生一身素  
明童子左廻右旋和攝真氣養育五神負我  
上奔太素寶仙

### 二十四神行事訣

平旦平坐閉目內視握固兩膝上叩齒二十  
四通存呼腦神覺元子字道都形長一寸一  
分白水髮神玄文華字道衡長二寸一分玄  
木皮膚神通衆仲字道連長一寸一分黃木  
目神監生字道童長三寸五分青木項神靈  
謨蓋字道周長五寸白木臂神益歷輔字道  
柱長三寸五分白玉素木鼻神冲龍玉字道  
微長二寸五分青黃白色木耳神名梁峙字  
道岐長七寸灰赤木凡五過存呼各安其所  
乃叩齒八通嚥液八過微祝曰

上景八神一合入身舉形道化流變通真千  
乘萬騎俱昇帝晨八靈翼體玉華衛身恍惚  
十周逕造日門又存呼神三過止

次存呼喉神百流放字道通長八寸九色衣  
肺神素靈生字道平長八寸一分白衣心神

煥陽昌字道明長九寸赤衣肝神開君童字

道清長六寸青衣膽神龍德拘字道放長二

寸六分青黃綠衣左腎神春元直字道卿長

三寸七分玄白衣衣五色無常右腎神象他

無字道玉長三寸五分衣白或黑衣脾神名

寶元全字道騫形長七寸三分色正黃凡三

過各安其所乃叩齒九通嚙液八過微祝曰

中景八神九變九飛鍊魄正身明景同暉得

與八神合輦齊威千乘萬騎上登太微又存

呼神三過止

次存呼胃神同來育字道展長七寸衣黃衣

窮腸中神兆勝康字道還長二寸四分黃赤

衣大小腸中神蓬送留字道厨長二寸一分

衣黃衣胸中神受厚勃字道虛長七寸一分

九色衣胃膈神廣英宅字道中長五寸衣白

衣兩脅神臂假馬字道成長四寸一分赤白

衣陰左卯神扶流起字道圭長二寸三分青

黃白衣陰右卯神苞表明字道生長二寸三

分青黃白衣凡三過各安其所乃叩齒八通

嚙液八過微祝曰

下景八神散景化靈紫煙鬱生含元守精魂

魄以安真氣以寧千乘萬騎與我同并先造

太素壯揖上清又存呼神三過止

次存呼道一內神道無馬字道極生長二寸

三分紫衣衣凡三過令安坐心中乃叩齒三

十通嚙液二十四過微祝曰

玄上內真養形侍晨總紐攝綱九度八旋出  
液內精和灌衆神五藏生華返老童顏千乘  
萬騎與我昇天上朝太階高揖玉神又存呼  
神三過止

日中夜半亦更存如上法若人中多事難專  
者日中可存中景夜半存下景亦佳也夜半  
存者當去枕平卧握固放體而存之若月一  
日六日十一日十六日二十一日二十六日  
夜半存神訖又存兩目中有白氣如雞子在  
目前須臾變成兩明鏡徑九寸以前後照我  
一體并上二十四神洞鑒分明良久心祝曰  
大明寶鏡分形散化鑒朗元神制御萬魔飛  
行上清帔雲巾羅袂使千靈封山名河畢可  
以開眼也

常以庚午日日中取清水一斗真丹一銖投  
水中向月建左行三七過攪之祝曰

玄流朱精生光八明身神衆列並來見形徹  
視萬里中達九靈東向洗目二七過久行之  
得見二十四神行五神二十四种法十八年  
千乘萬騎來迎召上造就清

### 五辰行事訣

夜半清靜坐卧任意臨目視存太白星在玉  
璫紫闕在眉上一寸直入一寸陽日在左陰  
日在右次存辰星在天中帝卿玄宮在眉間  
直上來至髮際五分直入一寸次存熒惑星  
在玉門華房在目內皆際五分直入五分陽  
日在左陰日在右次存歲星在洞闕朱臺在  
目後一寸直入一寸陽日在左陰日在右次  
存鎮星在金匱黃室長谷在鼻人中中央直

入二分星懸於上良久令五星出光芒五色煙薰繞一身洞徹內外五色各隨其星之色乃叩齒五通嚙液二十五過微祝曰

高元紫闕中有五神寶曜敷暉放光衛門精化積生變爲老人首巾紫容綠帔絳裙右帶流鈴左佩虎真手把天綱散絳飛展足躡華蓋吐七鍊身三景保守令我得真養魂制魄乘飛飛仙嚙液三過叩齒三通若別有所願於祝後續言之

凡此五處各方一寸星如彈丸居中照洞面體雖鳴時存日月象在六合府中日在左月在右光明洞形此在兩目上角小仰高空中接之叩齒間有四動在其中是也直入一寸方九分叩齒七通嚙液九過祝曰

大明靈神九度鬱青招霞藏暉灌鍊五形官

駕六合七神調平使我飛仙登行上清

右一條南極夫人受於太上高真名雙景翼形隱道行此五辰雙景法十五年五方老人俱下來迎俱昇紫庭

右五辰二十四神事凡五訣

迴元行事訣

丁卯日夜半於寢牀平坐北向按手臨目叩齒七通乃仰存七星煥明北方良久微祝曰第一太星玄樞陽明天樞魂神上玄君七通願得除其七世以來下逮某身陽罪陰過皆令消除所向如願萬事合心飛步七星與天相傾名利斗眉延紀億千

存陽明星從斗飛入口光芒迴散徑在心中內外光徹當存覺七星缺陽明星餘故懸於天地効也丁丑日夜半如上法微祝曰

第二元星北極陰精天旋魂神上玉君七過  
願得除某七世以來下逮某身陰罪陽過皆  
令消除六氣盈滿四神用虛飛行七元名刊  
玉書上登紫清乘玄駕元出入利正與天同  
符

存陰精星從斗來飛入口徑在肺中鑒洞內  
外丁亥日夜半如上法微祝曰

第三真星北極上真人天機魄精上素君七  
過願得除某七祖以來下逮某身生罪死過  
積惡私匿犯違天地三官者皆得消滅目明

微視鑒洞幽無飛行七元名書上清役使萬  
神上登玉庭駕景乘空與天相傾

存真人星來飛入口徑在肝中乃北向再拜  
嚥液九過亦可心拜丁酉日夜半如上法微  
祝曰

第四紐星璇根玄冥天權魄精上虛君七過  
願得除某七世以來下逮某身無恩無德不  
仁不孝陰惡之罪數千萬計皆令消滅服食  
納精日以進益飛登七元錄刊太玄上列玉  
皇乘欸九天役使神靈日月同新

存玄冥星飛來入口徑在脾中嚥液二七過  
丁未日夜半如上法微祝曰

第五綱星天平丹元玉衡魄靈上君玄皇七  
過願得除某七世以來下逮某身內外穢罪  
表裏沈過數千萬億記在幽關者皆令消除

當令體充氣盈黃鎮胃庭中上刻太素景紫  
官右侍玉女左侍玉童日月同暉位為真王  
存丹元星來飛入口徑在胃中嚥液二九過  
丁巳日夜半如上法微祝曰

第六紀星命機北極閭陽魂靈上丹皇虛君

七過願得除某七世以來下逮某身所犯所  
行賊惡罪過姦逆亂妄列記帝官皆令消滅  
百病康愈體氣利正名書仙臺刻金上清役  
使萬神飛行大明

存北極星來飛入口徑在腎中陽日在左腎

陰日在右腎嚙液二七過月晦日夜半後未  
雞鳴於寢床東向平坐按手叩齒七通仰存  
七星煥明於北方良久微祝曰

第七關星玄陽天關瑤光太明上皇道君七  
過願得除某七世以來闇昧匿罪五罪五形

身中之神數千萬億紀在上帝鬼官者皆令  
消滅當令其神精八達坐在立亡耳聽絕音  
目生紫光列玉太素洞覽鬼形名書帝軒命  
均二明飛行七元寢宴紫庭

存天關星來飛入目瞳中陽日在左陰日在

右通映兩眼內外自照存見五藏分明六甲  
夜半於寢牀坐卧首向任意握固閉氣定神  
良久叩齒九通存北斗九星煥明於頂上令  
光芒相映祝曰

第八帝星高上玉皇神八景靈元君第九尊

星太微玉帝君神太素七神元君九過願得  
除某九世祖父母以來下逮某身諸丘山水  
源大小罪過名上死籍者陰匿賊惡伏姦藏  
欺事有億萬列在鬼帝酆山上死罪條列之  
愆記在北上九元太極真人黑簿者乞九天  
元太上帝尊王玄君皆令罪事消除飛行七  
道上登玉清洞遊太无乘景履生北宴八素  
與日相傾總朝真妃攝御萬靈

存帝尊二星來飛入泥丸中洞照五藏內外  
通生紫光嚙液三九過若六甲六丁日與月



瞻目同者重行之

### 右迴元事凡八訣

#### 五帝雜修行乘龍圖

#### 五藏神名

肝東方青其人姓為婁氏字君明衣青衣

心南方赤其人姓為張氏字巨明衣赤衣

肺西方白其人姓為文氏字元明衣白衣

腎北方黑其人姓為玄氏字子真衣黑衣

脾為中央戊巳土黃其人姓為己氏字元己

衣黃衣知吾者生不知吾者死知五藏神名

字與天地通等晨暮有常呼之與言語有痛

癢自令其神治之即差也不與相知不與言

語則死矣出黃書西方兵法

肝神名為青龍字應龍子方

心神名為豪丘字陵陽子明

肺神名為方長宜字子元

腎神名為雙以字林子

脾神名為黃庭字飛黃子

肝痛思東方青帝君治之不差思身中所出

將軍悉治之

心痛思南方赤帝君治之

肺痛思西方白帝君治之

腎痛思北方黑帝君治之

脾痛思中央黃帝君治之

東方甲乙者木氣起於肝其氣青中有神人

姓為婁氏字君明衣羽衣戴繡冠幘

南方丙丁者火氣起於心其氣赤中有神人

姓為張氏字巨明衣絳衣戴繡冠幘帶龍頭

紐鑲鄧刃常治太清之中腰帶紫綬能與天

皇語

西方庚辛者金氣起於肺其氣白中有神人  
姓為文氏字元明衣白衣戴繡冠幘

北方壬癸者水氣起於腎其氣黑中有神人  
姓為玄氏字子真衣黑衣戴繡冠幘

中央戊己者土氣起於脾其氣黃中有神人

姓為己氏字元巳衣黃衣戴繡冠幘

膽為長命宮中有神人姓為吳氏字元仙衣  
黃衣持斗此五內之神四面供養之拘魂  
錄魄來附小臣某甲身

右此五藏神先當靜思之次以上靜文

吏兵守宅次之

雲笈七籤卷之五十三

宋陳旴衡內黃先生景龍經疏證卷之五十三

雜秘要訣法

太上隱書八景飛經八法

并序

九天丈人受太空靈樞金真玉光元始天王  
名之八景飛經廣生太空名之八素上經青  
真小童名之節落七元九天太上大道君名  
曰素書玉訣金章同出於九玄之先目其上  
篇而四時名焉其道高妙衆經之尊凡行此  
道不得冒殫入穢觸死生之汙犯此之禁真  
靈高逝返止上官施召不至返誤此身子得  
此法慎此爲先法曰

立春之日三素元君上詣天皇帝遊宴之  
時元景行道受仙之日也兆修金真玉光八  
景飛經之法當以其日沐浴齋戒清朝入室

燒香行禮施按招靈致其攝魔之符置於四  
方兆於中央東北向叩齒十二通仰思紫綠  
白三色之雲東北而迴便心念微言三素元  
君乞迴神駕下降我身右列我名賜我神仙  
畢還思東方青微上府始陽宮中元景司空  
司錄道君姓葛諱太兒獻形長七寸八分身  
著玄黃之綬頭冠七色曜天玉冠足躡五色  
之履手執威神之策乘八輿之輪飛龜玄雲  
之車驂駕青龍從太和仙童二十三人下治  
兆身泥丸宮中乃微祝曰

元景大神玄道迴精上節告始萬炁混生九  
微上化迴降我形保固元宮監總帝靈招真  
制魔我道威明上致太和玉芝充盈通神徹  
視洞觀三清得乘飛景俱昇帝庭畢仰嚙八  
炁止此元景之道行之八年則三素之雲八

輿飛輪迎眇之身上昇帝晨所謂八道元景  
招靈祕言不傳非仙之士

春分之日太微天帝君上詣高上玉皇遊宴  
之時始景行道受仙之日也至其日如上法  
夜半東向叩齒九通仰思玄青黃三色之雲  
東北而迴便心念微言太微天帝君乞迴神  
駕下降我身上我帝簡賜我神仙畢還思東  
方青陽上府玄微宮中始景老子大道君姓  
其諱幽宛形長九寸身著紫青之綾頭戴九  
色通天寶冠足躡九色之履手執命神之章  
從太陽仙童三十六人乘八景之輿青雲之  
車驂駕蒼龍下治眇身明堂宮中乃微祝曰  
始景上元招靈致真承氣命節法典帝先迴  
精玄蓋上宴玉晨迴靈下降鎮固我身保精  
鍊氣五華結鮮紫氣流映洞得御神驂乘飛

景上宴瓊軒畢仰嚙九炁止此始景之道行  
之八年則玄景飛輪來迎眇身上昇太清八  
道始景祕言勿傳非仙之人

立夏之日太極上真三元真人上詣紫微宮  
遊宴之時玄景行道受仙之日也至其日如  
上法清旦東南向叩齒九通仰思紫青黃三  
色之雲西北迴便心念微言太極上真三元  
真人乞迴神駕下降我房書我玉名使我神  
仙畢還思東南少陽上府太微宮玄景玉光  
無極道君姓王諱無英形長八寸八分身著  
丹錦之綾頭戴無極進賢玉冠足躡九色之  
履手執招靈之章乘玄景綠輿五色雲車驂  
駕鳳凰從靈飛仙童三十九人 治眇身洞  
房宮中乃微祝曰

玄景上靈驂宴八氣造宴九玄翱翔無外迴

真下降解我宿滯廢以飛雲覆以紫蓋得乘  
八景上昇霄際畢仰嚙八氣止此玄景之道  
行之八年則紫青黃三色之雲玄景綠輿來  
迎兆身上昇太清玄景八道祕言勿傳非仙  
之人

夏至之日扶桑公太帝君上詣太微宮遊宴  
之時靈景行道受仙之日也至其日如上法  
清旦南向叩齒八通仰思赤白青三色之雲  
東南而迴便心念微言扶桑太帝君乞迴神  
光下降兆身記名東華得乘飛煙畢還南向  
思太陽上府紫微宮中靈景太尉元先道君  
姓玄諱伯史形長八寸八分身著絳錦丹綬  
頭戴平天耀精玉冠足躡九色之履手執制  
魔之章乘光明八道之輿赤雲氣之車駟駕  
鳳凰從丹靈上宮從玉童三十六人下治兆

身中元丹田宮中乃微祝曰

靈景啓靈乘氣旋迴迅駕八道光明吐威下  
降我房映我丹輝攝魔御神萬靈悉摧使我  
洞幽與景齊飛畢仰嚙八氣止此靈景之道  
行之八年則致光明八道之輿來迎兆身上  
昇太清靈景八道祕言勿傳非仙之人

立秋之日太素上真白帝君上詣玉天玄皇  
高真遊宴之時元景行道受仙之日也至其  
日如上法清旦西南向叩齒十二通仰思赤  
白紫三色之雲正西而迴便心念微言太素  
真人乞迴神光下降我身奏名玉天得爲真  
人畢思西南少陰上府靈微陽宮之中元景  
太淡天道君姓黃諱運珠形長七寸八分著  
玄黃素綬頭戴七寶進賢之冠足躡九色之  
履手執命神之策乘脩條玉輦五彩朱蓋紫

雲之車驂駕六龍從黃素上官仙童二十四人下治兆身丹田宮中乃微祝曰

元景上真八道玄景上治黃母下治兆身徘徊神輦流映紫清歷運御氣三元煥明制神攝魔我道洞精長保上景飛仙長生畢仰嚙七氣止此元景之道行之八年則致脩條玉輦來迎兆身上昇太清元景八道祕言勿傳非仙之人

秋分之日南極上真赤帝君上詣闡風臺九靈夫人遊宴之時明景行道受仙之日也至其日如上法清旦西向叩齒十二通仰思青黃赤三色之雲西南而迴便心念微言南極上真上皇赤帝君乞迴神光下賜我房賜書玉簡上奏九靈得乘飛景昇入無形畢思正西太陰上府精思兌宮中明晨太和道君姓

浩諱仁義形長六寸八分身著白文素靈之綬頭戴無極玉寶天冠足躡九色之履手執度命保生玉章乘絳琳碧輦白雲之車驂駕白虎從素靈上官玉童二十四人下治兆身華蓋宮中乃微祝曰

明景道宗總統九天匡絡紫霄迅御八煙迴停玉輦下降兆身啓以光明授以金真豁落招靈身無稽延得乘飛景上宴霄晨畢仰嚙七氣止此明景之道行之八年則致絳琳碧輦來迎兆身上昇太清明景八道祕言勿傳非仙之人

立冬之日上清真人帝君皇祖上詣高上九天玉帝子遊宴之時洞景行道受仙之日也至其日如上法清旦西北向叩齒九通仰思綠紫青三色之雲西南而迴便心念微言上

清真人帝君皇祖乞迴神駕下降兆房賜書  
玉名上奏上清得乘飛景昇入無形畢思西  
北陰暉上府清微宮中洞景司錄太陽道君  
姓某諱元輔形長五寸八分身著玄黃之綬  
頭戴九玄飛景王冠足躡五色之履手執攝  
殺之律乘玄景八光丹輦紫雲之車驂駕玄  
武從太玄仙童二十四人下治兆身倉命宮  
中乃微祝曰  
洞景帝尊玄靈陰神乘霞御龍驂駕飛煙上  
遊玉清下治太玄迴降紫輦來入我身得乘  
八景位同真人畢仰嚙五氣止此洞景之道  
行之八年則致玄景八光丹輦下迎兆身上  
昇太清洞景八道秘言勿傳非仙之士  
冬至之日太霄玉妃太靈上真人詣太皇宮  
太微天帝君遊宴之時清景行道受仙之日

也至其日如上法清旦正北向叩齒十二通  
仰思朱碧黃三色之雲東北而迴便心念微  
言太霄玉妃太靈真人乞迴神駕下降我房  
賜書玉名奏上太霄得爲真人遊宴上官畢  
思北方陰精上府道微宮中諫議玄和道君  
姓王諱陰精形長五寸八分身著玄雲五色  
之綬頭戴玄晨寶冠足躡五色師子之履手  
執招靈之策乘徘徊玉輦錦雲珠玉之車驂  
駕玄鳳黑騶從太玄上官仙童二十六人下  
治兆身玄谷宮中乃微祝曰  
清景素真元始洞靈受化九元含氣朱嬰徘徊  
玉輦逍遙紫清轉輪八節緯度天經削我  
死錄保命南生得乘飛景接嚙綠輦畢仰嚙  
五氣止此清景之道行之八年致徘徊玉輦  
下迎兆身上昇太清清景八道秘言勿傳非

仙之人

行八景飛經八達秘訣上皇玉帝告命諸天  
十方衆聖五嶽靈仙敬護此身降致玄輿飛  
輦得與真人同昇上清真皇守此之命太一  
防此之身出入遊行無有凶橫之禍若有仙  
名玉籍列圖紫宮幽冥亦不以此經啓悟此  
心兆得此經即東華注簿位同真人唯保唯  
秘不可輕宣妄泄秘言死滅此門

太上丹景道精隱地八術 一名紫霄

飛靈八變玉符

隱地八化玄真之術一曰藏形匿影二曰乘  
虛御空三曰隱淪飛霄四曰出有入無五曰  
飛靈八方六曰解形遁變七曰迴晨轉玄八  
曰隱景儼天此乃上清金臺玉室秘房妙術  
藏之玉笈封以金章侍以玉童衛以玉女各

八百人太上玉晨高聖君受之於九玄七千  
年乃傳太極真人東華大神方諸青童扶桑  
暘谷神王清虛真人告盟于上清裂金以誓  
身有其文者則隱淪八方有修其術則乘虛  
駕空口口相授不得妄傳子不示父臣不奉  
君唯在刻字金簡書名玉篇輕泄秘文殃乃  
七玄身為下鬼充塞河源按如神真秘而奉  
焉

第一藏形匿影之術當以立春之日平旦入  
室內東北角上坐思紫雲鬱鬱從東北角上  
艮宮中下覆滿一室曉冥內外良久紫雲化  
爲九色之獸如麟之狀在我眼前因叩齒三  
十六通而微祝曰  
迴元變影晚暉幽蘭覆我紫牆藏我金城與  
氣混合莫顯我形畢便九嚙止閉目雲氣豁



除便服靈飛玉符修之一年形常隱空有難之日立良宮之上取本命上土撮以自障按如立春之日祝思之氣自覆人不見焉

第二乘虛御空之術當以春分之日正中入室東向冥目思碧色之雲鬱鬱如飛輪從東方震宮中下覆滿一室內外晦冥良久青氣化為蒼龍在我左耳一纏繞我身因叩齒三十六通而微祝曰

騰玄御氣輪轉八宮坐則同人起則入室覆我碧霄衛我神龍映顯我形通幽洞冥吞嚙九靈永得無窮畢便九嚙氣止開目服符修之二年乘虛駕空有難之日立於震宮上取行年上土撮以自障按如春分之祝思氣自覆人視如氣

第三隱淪飛霄之術當以立夏之日正中入

室東南向冥目思赤雲如煙之狀從東南巽宮中來覆滿一室內外晦冥良久赤氣化為玄炁在此胃腹之上因叩齒三十六通而微祝曰

玄炁靈飛啓告三晨披除賢翳通我清津景登雲舉氣降紫煙萬靈稽首皆伏我前畢便九嚙氣止開目服符修之三年隱淪飛霄有難之日立於巽宮左取十四氣以自覆則與氣同行

第四出有入無之術當以夏至之日正中入室南向冥目思赤氣翳鬱從南方離宮中來覆滿一室內外晦冥良久赤雲化為鳳凰在我頭上因叩齒三十六通而微祝曰

赤霞映玄氣液流通九道之變化為鳳凰授我真符賜我玉漿出自天門入自禹宮招致

雲耕駕虛乘光畢便九嚙氣止開目服符修之四年能出入無窮有難之日立於离宮左取九氣畢便開目服符又九嚙氣止撮取月建上土以自障按如立夏之祝思赤氣自覆則身為火光

第五飛靈八方之術當以立秋之日晡時入室西南向冥目內思白氣鬱鬱如天之霧從西南上坤宮中來覆滿一室內外晝冥良久白氣化為麒麟對在我前因叩齒三十六通而微祝曰

仰注玄精吞嚙黃華身生飛羽輕舉登霞遊宴八宮萬萬不組畢便九嚙氣止開目服符修之五年能昇八方有難之日立於坤宮上仰嚙三十六氣左取今日辰上土以自障按如立秋之祝思白氣以自覆則身化為霧露

人不見也

第六解形遁變之法當以秋分之日晡時入室西向冥目內思白雲從西方兌宮中來覆滿一室內外晝冥良久白氣化為白虎常在我右邊因叩齒三十六通而微祝曰

解形遁變追飛躡浮先謁玉皇退之八嵎分身為萬適意如求俄頃之變八宮已周畢便九咽氣止開目服符修之六年形化影變縱橫八方任意所之有難之日當立兌宮之中思火氣來燒我身仰嚙氣九過取丙上土以自障祝如上法則人莫之見也

第七迴晨轉玄之術當以立冬之日子時入室西北向冥目內思黑雲從西北方上乾宮中來覆滿一室內外晝冥良久黑雲化為騰蛇在我左足下因叩齒三十六通而微祝曰

太微九玄化爲騰蛇迴輪五星運轉七機上  
宴玄宮八景同暉吞精嚙氣永無終衰畢便  
九嚙氣止開目服符修之七年能迴轉五晨  
出入無間有難之日當立乾宮之中思黑雲  
來覆我身仰嚙三十五氣取天門上土以自  
障其身祝如立冬之日則人不見之

第八隱景憐天之術當以冬至之日子時入  
室北向內思黑氣疊疊相覆從北方坎宮中  
來下覆滿一室內外暗冥良久黑氣化爲玄  
絕在我右足下因叩齒三十六通而微祝曰  
八道隱方藏地僞天逃以六陰顯身玉輪駭  
龍御煙上造帝晨畢便九嚙氣止開目服符  
修之八年則登玉清宮有難之日立在坎宮  
之上思黑雲覆身仰嚙三十五氣取地戶上  
土以自障祝如冬至之文則人不見逃也

太清玉霞紫映觀上法

常以本生上旬之日沐浴清齋淨服平旦入  
室以內觀開明玉符清華之水便向洗眼并  
漱湯口腹令內外清虛口無餘味腹無餘熏  
眼無餘視體無餘塵恬淡靜默唯道是身然  
後還南向平坐瞑目內思紫氣出兆頭頂之  
上勃勃衝天氣冠己身內外鬱冥便引紫氣  
仰嚙三十九過覺氣嚙三十九過氣嚙入兆  
口腹之中嚙訖開眼朗然豁除便叩齒三通  
仰祝曰

上清流霞暉真吉旦紫雲映靈揚精交煥內  
住金門玉戶受觀寶神和藏魂魄無散明皇  
九真八道流羨幾雲招靈靈降樂漢洞徹幽  
元三晨齊宴遊騰玉堂上拜帝館畢仰嚙三  
過止本生上旬之日若甲子旬生以甲寅日

爲上旬他皆倣此也

紫書訣云修上清玉霞紫映內觀之道常以月生一日取西流水三升盛之以銅器亦佳以真珠一兩內著水中名曰金精石景水母玉胎之瑛露於中庭至月十五日正中日精玄映於石景水母目象煥明水母之中東向流霞開明洞觀玉符投內石景水母中轉南向叩齒十六通仰呼曰日魂珠景照韜綠映丹霞赤童玄炎颺象凡十六字畢閉眼思日中五色流霞下冠兆身洞煥一形存見日中有一仙人形長八寸頭戴朱陽赤冠衣絳錦丹裙下在兆身頭頂之上口引日中赤丹金精石景水母之瑛以灌慨兆形便臨所盛水中映日光而微祝曰

耀羅丹陽元景敷陳赤鑑大明九氣齊真三

五運精二象交纏玉胞石體鍊故返新流霞玄注水母凝神和魂柔魄內外同煙仰餐丹華口掇日根靈芝盈溢面發金仙與氣同軀與日同存乘景飛空上造帝晨舉仰向日十六嚙止取石景水母之瑛向日洗目并沐浴形軀餘水放之西流行此九年面有金容內外洞徹與日同光飛行玄虛上造日間此道高妙不傳下世輕泄寶文罰以鬼兵身役鬼官七祖獲殃

### 存玄白法

胎精中景黑白內法常以旦旦坐卧任意在泥丸中有黑氣存心中有白氣存膈中有黃氣三氣俱生如雲以覆身初存氣如小豆漸大衝天三氣纏繞身共成一混因變成火火又燒身通明洞徹內外如一內通外徹支體

共火一色旦行之至日中乃止於是服氣一百二十都畢行之三十年遁形隱身日行五百里

### 三素雲法

夜卧謂子後睡覺起時又云坐起可行之不必夜也要當以生氣時如此則子後午前皆可爲之然宜以丑後卯前爲之佳矣先閉目東向當東向平坐以手大指後掌左右按拭目就耳門使兩手俱交會於項後三九過存目中各有紫青絳三色並出目前此是內按三素雲以灌目童子也先存兩目中各有此三色雲仍各出目前凝翳良久按拭之於按中每覺目外之雲還入目童子中眸先瑩微手過又出拭之又入以至數畢而陰祝曰  
眼童三雲兩目真君英明注精開通精神大

玄雲儀靈驗篇篇保我雙關啓徹九門百節映響朝液泥丸身昇玉宮列爲真君畢因嚙液五十過存液入肝中行之一年則耳聰目明久爲之徹視千里羅映神靈聽之於絕響也

又法返胎按摩經云常以陽日月一日爲陽每陽日之旦夜之卧覺旦將起急閉目向本命之方以兩手掌相摩切令小熱各左右按按兩目龍耳門令兩掌交會於項中九過又存兩目中各有紫赤黃三色雲先各下入兩耳中良久陰祝曰

眼童三雲明目真君映明注精開通帝神太玄雲儀玉靈敷篇保我雙關啓徹九門百節應響迴液泥丸身昇玉宮列爲上真祝畢嚙液三過畢乃開目坐起常行之不如旦暮也

行之三年耳目聰明

雲笈七籤卷之五十三

雲笈七籤卷之五十四

宋劉宗素曰：此書卷之五十四，即此篇。按：此篇，即此篇。按：此篇，即此篇。

魂神

說魂魄

正一真人居鶴鳴山洞告趙昇曰：夫人身有三魂一名胎光太清陽和之氣也一名爽靈陰氣之變也一名幽精陰氣之雜也若陰氣制陽則人心不清淨陰雜之氣則人心昏暗神氣闕少腎氣不續脾胃五脉不通四大疾病係體大期將至焉旦夕常為尸卧之形將其奄忽而謝得不傷哉夫人常欲得清陽氣不為三魂所制則神氣清爽五行不拘百邪不侵疾病不榮長生可學趙昇稽首再拜叩頭伏問何以制禦得陰雜之氣使清和之氣降矣昇欲謹敬行之導接生靈牢固朽敗之

徒免幽魂所侵逼矣真人曰復生告汝夫人身最貴天地委形三元真氣之所戴若合三氣百神而不至於死夫三魂者

第一魂胎光屬之於天常欲得人清淨欲與生人延益壽算絕穢亂之想久居人身中則生道備矣

第二魂爽靈屬之於五行常欲人機謀萬物役百神多生禍福災衰刑害之事

第三魂幽精屬之於地常欲人好色嗜慾穢亂昏暗耽著睡眠爽靈欲人生機生機則心勞心勞則役百神役百神則氣散氣散則太清一氣不居人將喪矣幽精欲人合雜合雜則厚於色慾厚於色慾則精華竭精華竭則名生黑簿鬼錄罪著死將至矣夫人重色欲必昏邪穢亂不避三光四明雷霆神察為四

司所錄五帝所責延累九玄七祖父母長居  
幽途榮祿長生不可覩矣趙昇驚起請始其  
源狀則得屍敗之徒見乎全生之道正一真  
人曰胎光本生始清元君聖母之宮每降正  
月七日爽靈本生於太一之宮降於七月七  
日幽精生於太極陰宮降於十月五日皆以  
本降之日上詣本宮受事送人善惡謂之三  
魂會日此日是本會之日亦更小損會三日  
胎光以甲子日上爽靈以庚申日上幽精以  
本命日上言人善惡災難非禍若三魂不相  
制禦歸本宮各言人清淨不生惡狀則魂常  
不離人左右神氣雄壯百神隨從所爲無不  
從其善願幽謁絕對四司莫能書其罪狀災  
害陰邪疾病不敢報近其形體吾爲汝備述  
謹而行之真道立見正一真人曰夫修道攝

生常以清旦日未出時叩齒三呼三魂三遍  
夜欲卧亦三呼呪曰  
胎光延生爽靈益祿幽精絕死急急如律令  
每日如此魂不離人左右飛災橫禍惡鬼凶  
神不能爲害遊夢變恠杜絕房寢每於此前  
上三日下午三日隔宿潔淨恭肅清齋三日沐  
浴拜章言功謝罪著善即爽靈幽精不能強  
制真一元氣道可易求正一真人告約趙昇  
曰行之勿得不常存之勿得不精常精者道  
人之志也正一真人告趙昇曰夫人身有三  
魂謂之三命一主命一主財祿一主災衰一  
常居本屬宮宿一居地府五穀中一居水府  
以本命之日一魂歸降人身唯七魄常居不  
散若至本命日一魂歸降檢行生人與魄合  
察衰敗壯健若三魂循環不絕則生人安穩



無病其日可清淨身心不酒不色著新衣焚香習善至本命日若欲睡則睡少時魂與魄合即去若其日姪醉昏亂魂歸去身三步取合不得穢氣衝射魂遂去而不歸如三度魂歸不合魄即去身神斃矣魄者陰也常欲得魂不歸魂若不歸魄即與鬼通連魂欲人生魄欲人死魂悲魄笑曰歸無我舍五鬼侵室三魂絕而不歸即魄與五鬼為徒令人遊夢惟惡謂之遊魂身無主矣今人行事昏亂耽睡好眠災患折磨求添續不可得也一年六旬魂六度歸身中制禦陰魄令不與陰邪通好百神交會形體災難不侵若六旬不返魄得其便與陰鬼謀人將亡矣每本命日一魂從本宿降下二魂雖非巡次其日亦隨從母魂有本司官吏四人都十二人其日本生父

母亦與魂降當須以錢財酒脯一十二分取本命時祭之後本司不與魄為留難及時降下福莫能盡常為之長生之門王真人曰吾聞先師真人之言夫混沌元始本一氣化散三萬六千神氣者皆流約為其數夫天地神氣新舊交續宜有數而限之百川因氣而不絕天地因氣而長久維斗得之而不窮綿綿接續而生焉聖人指一氣為歸交接降約令人不死而凡約者不知苟取其死天地晝夜一周三萬六千然候交接不怠則日月貞明風雲不昧澤及四時萬物資生若氣候愆時不相接續數有關少上下不應即雷霆震怒日月失道星宿失位愆陽水傷萬物失主人身失天象地每日一周時腎氣上至脾胃晝夜三萬六千喘息不絕上下相應通流經絡

傳溉五藏滋澤榮衛即人輕健精明強記无  
病學道易成若三炁五炁十炁不續即人病  
傳於經絡令人壯熱飲食不下魂魄驚怖神  
氣錯亂一藏容受即病得其土地分野療之  
不及則人困矣是以修真之人採新安故添  
續不絕即神氣常堅精華不散則人不衰不  
老病疾不侵鬼神畏懼五靈鎮守精氣充塞  
外制百邪陰毒之氣氣既精銳禁無不伏言  
其神氣壯銳摧伏五兵如猛大將軍故以神  
氣爲將軍也

### 拘三魂法

月三日十三日二十三日夕是此時也三魂  
不定爽靈浮遊胎光放形幽情擾換其爽靈  
胎光幽精三君是三魂之神名也其夕皆棄  
身遊遨遊逝本室或爲他魂外鬼所見留制

或爲魅物所得收錄或不符還返離形放質  
或犯於外魂二氣共戰皆躁競亦子使爲他  
念去來無形心非意悶道士皆當拘而制之  
使無遊逸矣拘留之法當安眠向上下枕伸  
足交手仰上冥目閉氣三息叩齒三通存身  
中赤氣如雞子從內仰上出於目中出外赤  
氣轉火燒身使匝一身令其內外洞徹有如  
燃炭之狀都畢矣其時當覺身中小熱乃叩  
齒三通畢即存三魂名字胎光爽靈幽精三  
神急住因微祝曰

太微玄宮幽黃始青內鍊三魂胎光安寧神  
寶玉室與我俱生不得妄動鑒者太靈若欲  
飛行唯得詣太極上清若欲飢渴唯得飲徊  
水玉精

### 制七魄法

月朔月望月晦之夕是此時也七魄流蕩遊走穢濁或交通血食往鬼來魅或與死屍相關入或淫赤子聚奸伐宅或言人之罪詣三官河伯或變為魍魎使人魘魅或將鬼入呼邪殺質諸殘病生人皆魄之罪樂人之死皆魄之性欲人之敗皆魄之病道士當制而厲之陳而變之御而正之攝而威之

其第一魄名尸狗 其第二魄名伏矢

其第三魄名雀陰 其第四魄名吞賊

其第五魄名非毒 其第六魄名除穢

其第七魄名臭肺

此皆七魄之名也身中之濁鬼也制檢之法當正卧去枕伸足兩手搓掌心次掩兩耳指端相接交於頂中閉息七通存鼻端白氣如小豆須臾漸大以冠身九重下至兩足上至

頭上既畢於是白氣忽又變成天獸使兩青龍在兩目中兩白虎在兩鼻孔中皆向外在心上向人口蒼龜在左足下靈蛇在右足下兩耳中有玉女著玄錦衣當耳門兩手各把火光良久都畢又嚥液七過叩齒七通呼七魄名畢乃祝曰

素氣九迴制魄邪姦天獸守門嬌女執關七魄和柔與我相安不得妄動看察形源若汝飢渴聽飲月黃日丹於是七魄內閉相守受制若常行之則魄濁下消返善合形上和三官與元合景一人身有三元宮神命門有玄闕大君及三魂之神合有七神皆在形中欲令人長生仁慈大吉之君也此七魄亦受生於一身而與身為攻伐之賊故當制之道士徒知求仙之方而不知制魄之道亦不免於

徒勞也

其三元宮所在其上元宮泥丸中也其神赤子字元先一名帝卿其中元宮絳房中心是也其神真人字子丹一名光堅其下元丹田宮臍下三寸是也其神嬰兒字元陽子一名谷玄

此三一之神矣欲拘制魂魄之時皆先陰呼其名存三神皆玉色金光存嬰兒之貌中上二元皆赤衣下元衣黃頭如嬰兒始生之狀也

### 對日存三魂法

太靈真人曰先師教以五建之日日出三四丈許正立以心對日存三魂神與日光俱入心中良久閉氣三息嚥液三過祝曰

太陽散暉垂光紫青來入我魂照我五形却

鬼試心使心平正內徹九氣外通胎命飛仙上清玉籙以定呪畢以手拭目二七叩齒二七都畢此法使人三魂凝明丹心方正萬邪藏術心試不行真要道也常當行之者以五建日向日輒令嚏若不得嚏以軟物向日引導鼻中亦可嚏也嚏即祝曰

天光來進六胎上通三魂守神七魄不亡承日鳴嚏與日神同飛仙上清位爲真公祝畢拭目二七是內精上交日光三魂發明於內使人心開神解百精流轉於內府也若非五建日可不須爾也以五建之日北向五再拜心呼上真皇君夫人名字三過畢叩齒五通畢解巾長跪謹啓

五星日月上皇高皇道君夫人玉清太上上清上皇上帝大道聖君几前因自陳七祖父

母以下及一身千罪萬過上世以來乞願得  
解脫三官告下天帝使罪名離釋削除黑籍  
乞願得與五星之真俱奔華晨上登上清交  
行玉門

朝禮九天魂魄求仙上法

常以月三日九日十六日平旦向日九拜九  
揖亦可心拜仰頭叩齒二十四通祝曰

天魂九纏上帝尊神太陽日精金門變仙小  
兆某甲敢奏微言今日上言八願開陳請施  
禮願仰希玄恩蒼龍朱鳳策轡紫軒五雲交  
陰六氣扇塵高上曲躬三光降真二景纏絡  
我道欣欣心朗耳聰目明色鮮體輕骨昇面  
發華顏羽服生形飛造帝晨祝畢仰天引日  
精四十五嚙止行此三年目明徹視洞觀無  
窮面有金容體生玉津九年能行身外無影

飛空玄靈也若天陰無日於密室心存心行  
亦感於自然也又以月五日十五日二十五  
日此三日皆人定向月九拜九揖亦可心拜  
仰向月叩齒十六通祝曰

魂精魄靈九天同生石景水母太陰朗明徘徊月官治鍊金庭二景合原上古時清八會  
交帶我願克成願光願容願鮮願榮願神願  
仙飛行上清祝畢仰引月精四十五嚙止

魂精法

魂精帝君即九天司命部九天之魂下統後  
學算命也帝君鎮在日門金庭之內魄靈帝  
君即九天丞相九天之魂靈下統後學之錄  
籍也鎮在月宮琳琅之都凡修上道旦夕坐  
起卧息常當存念日在頭上月在口中魂精  
帝君在泥丸魄靈帝君在明堂心存目想常

使彷彿然行之踰年真形見矣青白分也九年能乘空飛行上登晨燈之館遊宴虹映之山也

上清飛步七星魂魄法

太素真人口訣曰

北斗第一星天樞魂神 第二星天璇魄神

第三星天機魂精 第四星天權魄精

第五星玉衡魄靈 第六星闔陽魄精

第七星璣光太明

右七星魂魄之名號曰七元之靈明步星魂

魄行星之上皆心存之此名曰飛仙飛仙步斗魂魄三匝畢於是向陽明星上又閉氣而心祝曰

陽明大魁祝畢第一左足躡陽明星第二又進右足躡陰精星祝畢第三次左足躡玄冥

星祝畢第四次右足躡丹元星祝畢第五次左足躡北極星祝畢第六次右足併躡闔陽星祝畢次左足併躡璣光星乃通息大祝曰金木水火土五行相推七星煥煥天綱最威輔星鎮盛昴星扶衰九真太上太極太微三府玉帝三尊辟非天動地轉魂魄相隨使我飛仙真光徘徊名入金房玉門乃開乘龍陟空日月同輝遊行太清鳴鈴翠衣左躡流電右御奔星地上萬邪伏死敢追惡心視我使爾斬摧帝命玉女勞侍以歸魂真魄神合形昇飛畢

雲笈七籤卷之五十四

雲笈七籤卷之五十五

魂神

宋劉宗素先生曰此篇論魂神思慮皆從心而生

思神訣

夫道者有形之父母也寂然不動至虛无也感而遂通至神明也視之不見無形容也聽之不聞無音聲也故無形無名言象莫能得也有情有信變化有以生也生之來神氣聚也身之有陰陽結也兩儀以分萬象以成也天地廻薄日月以明也莫不由至道神用而元一以靈且人爲物靈貌爲事真智慮純白耳目澄清外周六氣內運五行形自寂寞神生實冥然則至道無形應生元氣謂之一也一之所剖分爲三也三者清濁和結爲天地人也亦曰三元上中下也在天爲三光日月

星也在地爲三寶金玉珠也在人爲三生耳目心也在道爲三氣玄元始也又爲三天清微禹餘大赤也復爲三境玉清上清太清也又曰清氣上浮爲天濁氣下凝爲地和氣中結爲人夫天陽地陰陰陽變化而成五行謂木火金水土也亦曰五氣謂九三七五一也在天爲五星謂歲熒白辰鎮也在地爲五嶽謂岱衡華恒嵩也在人爲五藏謂肝心肺腎脾也又爲五色青赤白黑黃也又爲五音角徵商羽宮也又爲五味酸苦辛鹹甘也又爲五德仁義禮智信也總之爲五行導布化生成萬物也各有神明即天地之至用也而天以之動地以之靜人以之生皆賴其神明也天有五億五萬五千五百五十五重天天皆有天尊太上天帝天師也地有三十六重

地地皆有土皇將軍金剛神王靈官也人有  
三官五神三魂七魄也天地各有神仙吏兵  
不可稱計且神明變化皎在目前愚者莫知  
隱顯無方運轉難識輔物立象靈用在焉故  
天得一以清地得一以寧神得一以靈谷得  
一以盈是也日者天之魂月者地之魂謂之  
神明人則左目爲日右目爲月目者神明之  
堂也故神明所託依於日月隱於陰陽且日  
出於卯陽也月出於酉陰也三變成德日初  
變於卯其數六以五乘之五六三十也中變  
於辰其數五五二十五終變於巳其數四  
四五二十也故上仙七十五將軍陽神也月  
初變於酉其數六五六三十也中變於戌其  
數五五二十五也後變於亥其數四四五  
二十也故上靈七十五將軍陰神也三元五

德合數爲八各有上仙上靈陰陽二官合爲  
一千二百也三元各八爲三千六百也而陰  
陽皆五合爲三萬六千也其萬八千陽陽爲  
外景爲外神也其萬八千陰陰爲內景爲內  
神也而內由外發陰以陽明所以一身有一  
萬八千神曰本分神也一萬八千神曰影照  
神也無陽也陰不能成無陰也陽不能生是  
以陰以陽成陽以陰生亦內由外明外由內  
清清明相得而後生成也所謂神明者由神  
故明也故三光在天而萬物彰百神在己而  
五氣昌其耳目適用氣力體康是其神也天  
寶之以致浮地祕之以致安五嶽享之而安  
鎮一人則之而太平人身上部八景以應於  
天下部八景以應於地中部八景以應於空  
三部八景七十二神景皆有五三萬六千與



天地合有一十萬八千自此以往雖神不極由斯數矣則三洞諸經神仙將吏侍奉靈官高下品格未有不因茲始也既知其數當識其方既識其方須知表裏表裏既見陰陽審焉內外不同左右亦別而象分五色位列四方男女可以陰陽求文武可以剛柔取凡諸存念身爲之主身有三魂七魄三元五真一神百神三萬六千神皆在於心也心正則神正心邪則神邪邪之與正由悟不悟悟則入正迷則歸邪悟者由得其門迷者由失其路則沉淪黑夜處至暗冥室學道之士宜詳究之始乎數息歷藏終乎常住湛寂誠在爾心矣

### 存身神法

面東坐叩齒三十六通每九下一嚥液而祝

曰  
玉清高上九天九靈化爲玄玄下入胃清金和玉映心開神明服食日精金華充盈便嚥液想喉中有赤身童子仰頭開口承液下入胃中畢又存四神想肺中童子著白衣冠口吐白氣於右變作白虎次想肝中童子著青衣冠口吐青氣於左變作青龍次想心中童子著赤衣冠口吐赤氣於前化爲朱雀次想腎中童子著黑衣冠口吐黑氣於後化爲玄武祝曰

青龍孟章甲寅白虎監兵甲申朱雀陵光甲午玄武執明甲子四獸前後圍遶勿令外邪來于急急如律令次存心肺氣作圓光寶蓋蓋頭訖次握固冥目念勅身祝曰  
謹勅身中五體真官五藏六腑九宮十二官

室四肢五體筋骨髓腦肌膚血脉孔竅榮衛  
一百八十關房三百六十骨節一千二百形  
影一萬二千精光三萬六千神氣左三魂幽  
精爽靈胎光各守本宮右七魄衛從尸狗伏  
矢雀陰吞賊非毒除穢臭肺青龍扶迎白虎  
扶送朱雀導前持幡幢玄武從後司鍾鼓目  
身不受邪肝不受病肺不受奸腎不受甘脾  
不受化膽不受怖胃不受穢心不受觸神氣  
汾溢吏兵神將侍衛側立急急如律令次叩  
齒五通念五藏神名先存肺神著白衣冠在  
肺肺神皓華字虛成三呼次存心神著赤衣  
冠在心心神丹元字守靈三呼次存肝神  
著青衣冠在肝中肝神龍煙字含明次存膽  
神龍曜字威明次存脾神常在字魂庭次存  
腎神玄冥字育嬰又瞑目內視五藏分明了

見肝中童子著青衣冠口吐青氣從左脇出  
化爲青龍次存肺中童子著白衣冠口吐白  
氣從右脇出化爲白虎次存心中童子著朱  
衣冠口吐赤氣從心中出化爲朱雀次存兩  
腎中童子著黑衣冠坐兩腎上口吐黑氣從  
腎中出化爲玄武次存頭巾七星下坐青黃  
白三色雲上七星在頭下有金光蓋頂一身  
並作黃金色面是金容次存肺中白氣右出  
連頂有圓光左右日月在眼前洞煥一室吏  
兵玉女執節持幢捧香獻花遍滿前後心常  
念飛仙同昇金闕帝前永爲帝臣

### 受生天魂法

夫人受生於天魂經成於元靈轉輪於九氣  
挺命於太一闕開三道積神幽宮所生玄液  
七經流津敷澤日月映其六虛口耳運其神

氣雲行雨施德擬天地胞胎內匪五因來具  
立人之道其如此也故五因者是五神也三  
道者是三真也天尊言曰氣氣相續種種生  
緣善惡禍福各有命根非天非地亦又非人  
正由心也心則神也形非我有我所以得生  
者從虛無自然中來因緣寄胎受化而生我  
受胎父母亦非始生主父母也真父母貴重  
尊高無上今所生父母以我寄備因緣稟受  
育養之恩故以禮報而稱為父母焉故我受  
形亦非我形也寄之為屋宅因之為營以舍  
我也附之以為形示之以有無故得道者無  
復有形也及無身神一也身並一則為真身  
歸於姓生父母而成道也凡人不知存神動  
止任意愚事僻神散形枯仙真聖人守神  
無替常存自身名在左契志學之士當知人

身之中自有三萬六千神左三魂右七魄陰  
陽配合共輔護識神五行相王之君周衛體  
內一千二百形影一萬二千精光備守體外  
日日存之時時相續念念不忘長生不死不  
能常存八節勿替能念身神康強無病病三  
呼之常衛子身欲卧之時左手撫心右手撫  
臍各二七陰祝曰  
欲具身神從頭起經曆四肢至踝子祝竟存  
之委悉乃眠必得吉夢髮鬚見神若有罪過  
應致災厄神來語人或示形象倚託物類使  
人思惟自解意趣吉凶善惡了然知之避禍  
就福所向諧也

三魂

第一胎光

第二爽靈

第三幽精

精神

精神者君臣也玉清秘錄云大神者君也氣者人也心神動則精搖精搖則使形不安若三事各令清淨無為則事自安也故修身之道

又曰夫修身之道乃國之寶也然一身之根有三一為神二為精三為氣此三者本天地人之氣也神者受於天精天精者受於地氣地氣者受於中和相為共成一道也故神者乃乘氣而行氣者神之聲也精者居其中也三者相助為理故人欲壽者乃當愛氣尊神重精也精轉為神神生於明夫氣生於精精生於神神生於明故人生本於陰陽之氣氣轉為精精轉為神神轉於明是故不欲老者當念守其氣含精神也今不出其形合而為一也即赫赫自見身益輕意益精也此神光

欲生也心中大安欣然若喜也但宜閉目而卧著志意於身內身意不出則身鍊形變也如此則理身已得也太平自應表神哉此道也內已致壽外以安理不用筋力自然致也神智之泉夫神智之泉也神清則智明智者心之府也智公即心平人莫墜於流水而鑒於止水水性欲清沙塵穢之人心欲清嗜慾則生豈能善之故鑒明則塵垢弗集神清則嗜慾不入是以聖人輕天下即神不累萬物即心不惑齊死生則意不憚同變化即明不眩

### 入室思赤子法

老子曰吾道生於惚恍而無形視之不可見聽之不可聞隨之不見其後迎之不見其首包含於天地之表還入於毫毛之裏分之為

日月陰陽合之爲夫婦演布於八卦乾坤爲  
頭首胞胎轉相生變化有前後處任爲十月  
結定神備有虛无把錄籍司命往奉壽陽精  
爲室宅包形立相待陰陽相感既開閉藏其  
裏清轉上爲頭精凝成童子璇璣與玉衡鼻  
爲其梁柱合觀於八極兩半共爲友合精於  
子午藏形於卯酉明堂開四仲洞房在其後  
丹田著後宮自口王父母丙午拜真人丁巳  
伏命受戊寅銜丹錄光曜所藏止精明合且  
離出規還入矩鈞明照神后往來有配偶皇  
制有其階自然如雲雨陽出真人陰學之爲  
師父棲宿有常處正在洞房裏三五運返覆  
甲癸邀辰巳子午都集會吾道自索子邀之  
於南極真人自告子安之令審諦枯木不煩  
擾乙壬於寅卯午申亦相須丙辛於亥酉未

戊邀中野吾道已見矣忽然無所有丁庚子  
與午戌巳卯與酉失候不相觀吾道去萬里  
周旋天地間傷命還害子觀吾陰與陽交精  
相哺乳此謂養赤子勿失其時矣甲癸邀辰  
巳注云子丑者謂甲癸日也時加於辰加巳  
加子加丑也到此時道未養已常當念之矣  
乙壬之日時加寅加卯加午加申也當復俟  
之勿失其候矣丙辛之日時加亥加酉加未  
加戌也爲老公見之勿驚也道之化見矣丁  
庚之日時加子加午也戊巳之日時加卯加  
酉也失此四仲之日候而不相觀吾道去萬  
里慎之  
老子曰爲吾道者當先安牝牡牝牡者腎也  
腎門元氣也元氣氣常下行元常上昇元者  
赤氣者白元上到心中心中當動動即元下

矣

老子曰元者安雌雄雌雄者心也一名明堂得元因共養合成赤子赤子自然也念令上昇昇於真人真人者宿衛之臣赤子到則因安心定意泊然安意洞房中矣

老子曰赤子到因還意於洞房洞房者兩目間有真人不衣而到住下視赤子赤子到真人乃立真人所以到住何也欲令赤子得昇耳赤子昇真人復赤子不昇真人不復不復早已

老子曰夫赤子初欲昇時也形似丹蛇其光照人忽然到著人面若炬火聲矣此即赤子到矣

老子曰夫赤子之欲昇時形似丹蛇安意如故須臾當忽然不見矣

老子曰丹蛇者日之精也日精作火形來著人欲來著人人心動人心動即赤子不得昇遂令後難致難致則冥冥絕矣

老子曰丹蛇來到心不驚不恐者當與真人共語時目中忽然見正黃浩浩而無形兆身體因變化見西王母乘鳳凰之車後駕六赤龍車前三朱雀見之忽驚也有頃忽然去矣老子曰當見西王母到時但恍惚而已雖乘鳳凰之車者忽然恍去矣前三朱雀後六赤龍亦然也

老子曰當見西王母之時與人語慎勿答也不答當復有所告問於人慎勿答不答恚怒勿恐怖也恚不止真人自代子與語畢自去矣

老子曰西王母去後大道來見矣當大道見

時身形乃曠然昭浩而無形兆上見日月星宿若有若無當有天師與真人來見倡樂萬端慎勿視也仙人玉女慎勿觀也龍虎禽獸慎勿驚也

老子曰此倡樂天師仙人玉女禽獸皆非真也但自子形中五藏六府都精神耳非真道也

老子曰天師真人來見子之時安心定意善與人語言吾見子信告子道張羅其網具見子矣

老子曰魯乘戊子入室百日神明相覩乃止精神通洞舉足萬里精之畢熟少食焉有齋戒洗心沐浴往來急疾狀若風雨

老子曰人頭者道之所往來解止處也號陰陽陰陽者兩目也陰陽者道一之臣人也道

之所尊者也主調御兩目精光者故曰兩半成一也一正在明堂中兩半所處也陽精光於子午收明於卯酉子午者洞房也卯酉者明堂也亦方圓一寸正在兩眉間明堂却入一寸名洞房亦方圓一寸又却入一寸名丹田此三者道之往來變化常處也

雲笈七籤卷之五十五

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



雲笈七籤卷之五十六

次韻集仙宮書卷之五十六

諸家氣法

元氣論 并序

混沌之先太無空焉混沌之始太和寄焉寂  
兮寥兮無適無莫三一合元六一合氣都無  
形象窈窕冥冥是爲太易元氣未形漸謂太  
初元氣始萌次謂太始形氣始端又謂太素  
形氣有質復謂太極質變有氣氣未分形結  
胚象卵氣圓形備謂之太一元氣先清昇上  
爲天元氣後濁降下爲地太無虛空之道已  
生焉道既無生自然之本不可名宣乃知自  
然者道之父母氣之根本也夫自然本一大  
道本一元氣本一一者真正至元純陽一氣  
與太無合體與大道同心自然同性則可以

無始無終無形無象清濁一體混沌之未質  
故莫可紀其窮極洎乎元氣濛鴻萌芽茲始  
遂分天地肇立乾坤啓陰感陽分布元氣乃  
孕中和是爲人矣首生盤古垂死化身氣成  
風雲聲爲雷霆左眼爲日右眼爲月四肢五  
體爲四極五嶽血液爲江河筋脉爲地里肌  
肉爲田土髮髭爲星辰皮毛爲草木齒骨爲  
金石精髓爲珠玉汗流爲雨澤身之諸蟲因  
風所感化爲黎氓以天之生稱曰蒼生以其  
首黑謂之黔首亦曰黔黎其下品者名爲蒼  
頭今人自名稱黑頭蟲也或爲髹蟲蓋盤古  
之後三皇之前皆髹形焉三王之代然乃裁  
革結沙巢櫓營窟多食草木之實啖鳥獸之  
肉飲血茹毛蠢然無悶既興燔黍捭豚圯飲  
宸樽黃耆土鼓火化之利絲麻之益範金合

土大壯宮室重門擊柝戶牖危廚以炮以烹以煮以炙養生送死以事鬼神自太無太古至於世不可備紀爰從伏羲迄于今日凡四千餘載其中生死變化才成人倫爲君爲臣爲父爲子興亡損益進退成敗前儒志之後儒承之結結紛紛不可一時殫論也且天地溟津之後人起出盤古遺體散爲天經地緯天文地理五羅二曜黃赤交道五嶽百川白黑晝夜產生萬物亭育萬彙其爲羽毛鱗介各三百六十之數凡一十八百類人爲一類之長預其一焉人與物類皆稟一元之氣而得生成生成長養最尊最貴者莫過人之氣也澡叨預一躰忝竊三才漁獵百家披尋萬古備論元氣盡述本根委質自然歸心大道求諸精義纂集玄譚記諸真經永傳來括

達士遇者慎勿輕生以日以時勤鍊勤行鶴栖華髮無至啞癢同好受之常爲寶耳  
論曰元氣無號化生有名元氣同包化生異類同包無象乃一氣而稱元異居有形立萬名而認表故無名天地之始有名萬物之母常無欲以觀其妙常有欲以觀其徼徼爲表妙爲裏裏乃基也表乃始也始可名父妙可名母此則道也名可名也兩者同出而異名同謂之道異謂之玄玄之又玄衆妙之門又曰有物混成先天地生寂兮寥兮獨立不改周行不殆可以爲天下母吾不知其名字之曰道乃自然所生既有大道道生陰陽陰陽生天地天地生父母父母生我身夫情性形命稟自元氣性則同包命則異類性不可離於元氣命隨類而化生是知道德仁義禮此

五者不可斯須暫離可離者非道德仁義禮也道則信也故尊於中宮曰黃帝之道德則智也故尊於北方曰黑帝之德仁則人也故尊於東方曰青帝之仁義則時也故尊於西方曰白帝之義禮則法也故尊於南方曰赤帝之禮然三皇稱曰大道五帝稱曰常道此兩者同出異名元氣本一化生有萬萬須得一乃遂生成萬若失一立歸死地故一不可失也一謂太一太一分而爲天地天地謂二儀二儀分而立三才三才謂人也故曰才成人備人分四時四時分五行五行分六律六律分七政七政分八風八風分九氣從一至九陽之數也從二至八陰之數也九九八十一陽九太終之極數八八六十四陰六太終之極數也一含五氣是爲同包一化萬物是

謂異類也既分而爲三爲萬然不可暫離一氣五氣者隨命成性逐物意移染風習俗所以變化無窮不唯萬數故曰遊魂爲變只如武都耆男化爲女江氏祖母化爲龜黑胎氏猪而變人蒯武安人而變虎斯遊魂之驗也夫一含五氣軟氣爲水水數一也溫氣爲火火數二也柔氣爲木木數三也剛氣爲金金數四也風氣爲土土數五也五氣未形三才未分二儀未立謂之混沌亦謂混元亦謂元塊如卵五氣混一一既分元列爲五氣氣出有象故曰氣象張衡靈憲渾天儀云夫覆載之根莫先於元氣靈曜之本分氣成元象昔者先王步天路用定靈軌尋諸本元先准之於渾體是爲正儀是爲立度而後皇極有所建也旋運有所稽也是爲經天緯地之根本

也聖人本無心因茲以生心心生於物死於物機在心目天地萬機成敗興亡得失去留莫不由於心目也死者陰也生者陽也陰陽之中生道之術而不知修行之路常遊生死之逕故墨翟悲絲楊朱泣岐蓋以此也夫太素之前幽清玄靜寂寞冥然不可爲象厥中惟虛厥外惟無如是者永久焉斯謂溟滓蓋乃道之根既建方有太素始萌萌而未兆一氣同色混沌不分故曰有物混成然雖成其氣未可得而形也其遲速之數未可得而化也如是者又永久焉斯謂淪鴻蓋乃道之幹也於是元氣剖判剛柔始分陰陽構精清濁異位天成於外地定於內天體於陽也象乎道幹以有物成體以圓規覆育以動而始生地體於陰也象乎道根以無名成質以方矩

載誕以靜而終死所謂天成地平矣既動以行施靜以含化鬱氣構精時育庶類斯謂天元蓋乃道之實也夫在天成象在地成形天有九位地有九域天有三辰地有山川有象可效有形可度情性萬殊旁通感著自然相生莫之能紀紀綱經緯今略言之四方八極地之維也徑二億三萬二千五百一十七里南北則知減千里東西則廣增千里自地至天半於人極地中深亦如之半之極徑圓之數一半是也計天地相去一億一萬二百五十八里半也通四度之乃是混元之大數也天道左行有反於物則天人氣左盈右縮天以陽而迴轉地以陰而停輪是以天致其動稟氣舒光地致其靜永施候明天以順動不失其光則四序順節寒暑不忒地以順靜不

失其體則萬物榮華生死有禮故品物成形  
天地用順夫至大莫若天至厚莫若地至多  
莫若水至空莫若土至華莫若木至實莫若  
金至無莫若火至明莫若於日月至昏莫若  
於暗虛日月至明遇暗虛猶薄蝕昏黑豈況  
於人乎哉夫地有山嶽川谷井泉江河洞湖  
池沼陂澤溝壑以宣吐其氣也天有列宿星  
辰三百四十八座亦天之精氣所結成凝瑩  
以爲星也星者體生於地精成於天列居錯  
峙各有所屬斯謂懸象矣或云玄象亦可兩  
存夫日月徑周七百里三十六分之一其中  
地廣二百里三十二分之一日者陽精之宗  
積精成象象成爲禽金雞火鳥也皆曰三足  
表陽之類其數奇月者陰精之宗積精而成  
象象成爲獸玉兔蟾蜍也皆四足表陰之類

其數偶是故奇偶之數陰陽之氣不失光明  
實由元氣之所生也夫人之受天地元氣始  
因父精母血陰陽會合上下和順分神減氣  
忘身遺體然後我性隨降我命記生綿綿十  
月之中人皆十月成於胞胎解在卷末也蠢  
蠢三時之內人雖十月胞胎其實受孕三十  
八臘一臘謂一七日一變凡三十八變然後  
解胎求生求生之時四日之中善慧聰明者  
如在王室受諸快樂釋然而生如從天降下  
子母平善無諸痛苦親屬歡喜隣里相慶凶  
惡悖戾者如在狴牢受諸苦毒二命各爭痛  
苦難忍親族憂惶隣里驚懼凡在世人受孕  
數數則一定善惡兩分爲人子者安可悖  
亂五逆哉今生子滿三十日即相慶賀謂之  
滿月皆以此而習爲俗矣氣足形圓百神俱

備如二儀分三才體地法天負陰抱陽喻瓜熟蒂落啐啄同時既而產生爲赤子焉夫至人含懷道德沖泊情性抱一守虛澹寂無事體合虛空意栖胎息故曰合德之厚比於赤子赤子之心與至人同心內爲道德之所保外爲神明之所護比若慈母之於赤子也夫赤子以全和爲心聖人以全德爲心外無分別之意內無害物之心赤子以全和故能拳手執握自能牢固所謂骨弱筋柔而握固未知牝牡之合而峻作精之至終日號而不嘎和之至執牢實者其由元氣充壯致骨弱筋柔未知陰陽配合而含氣之源動作者由精氣純粹之所然也陰爲雌牝陽爲雄牡峻謂氣命之源氣命之源則元氣之根本也言赤子心無情欲意無辨認雖有峻作且不被外

欲牽挽終無畎澮尾閭之虞其氣真精往還汭流自然自在任運任真而已故曰精之至也終日號啼而聲不嘶嘎者亦純和之至也故曰和之至也嘎者聲物之破也赤子以元氣內充真精存固全和之至乃不破散也上清洞真品云人之生也稟天地之元氣爲神爲形受元一之氣爲液爲精天氣減耗神將散也地氣減耗形將病也元氣減耗命將竭也故帝一回風之道汭流百脉上補泥丸下壯元氣腦實則神全神全則氣全氣全則形全形全則百關調於內八邪消於外元氣實則髓凝爲骨腸化爲筋其由純粹真精元神元氣不離身形故能長生矣秦少齋議黃帝難經云男子生於寅寅爲木陽也女子生於申申爲金陰也元氣起於子乃人命之所生

于此也男從子左行三十女從子右行二十俱至於巳爲夫妻懷妊受胎氣于此也男從巳左行十至寅女從巳右行十至申俱爲十月受氣氣足形圓寅申乃男女所生于此也從寅左行三十至未未謂小吉男行年所至也從申右行二十至丑丑謂大吉女行年所至也然乃許男婚而女聘矣如是永久焉則元氣無所復精氣無所散故致長生也夫天地元氣既起于子之位屬水水之卦爲坎主北方恒嶽冀州之分野人之元氣亦同於天地在人之身生于腎也人之元氣得自然寂靜之妙抱清虛玄妙之體玄之又玄妙之又妙是謂衆妙之門乃元氣玄妙之路也故玄妙曰神神之靈者曰道道生自然之體故能長生生命之根元氣是矣夫腎者神之室神

若無室神乃不安室若無神人豈能健室既固矣乃神安居則變凡成聖神自通靈神乃愛生而室不能固致使神不得安居室室於是空廢遂投於死地矣若人自以其妙於運動動於修進令內清分靜絕諸滌汙則大壯營室神魂安居神之與祇恒爲營衛身之與神兩相愛護所謂身得道神亦得道身得仙神亦得仙身神相須窮於無窮也夫元氣者乃生氣之源則腎間動氣是也此五藏六腑之本十二經脉之根呼吸之門三焦之源一名守邪之神聖人喻引樹爲證也此氣是人之根本根本若絕則藏腑筋脉如枝葉根朽枝枯亦以明矣問何謂腎間動氣答曰右腎謂之命門命門之氣動出其間間由中也動由生也乃元氣之係也精神之舍也以命門

有真精之神善能固守守御之至邪氣不得妄入故名守邪之神矣若不守邪邪遂得入入即人當死也人所以得全生命者以元氣屬陽陽爲榮以血脉屬陰陰爲衛衛榮衛常流所以常生也亦曰榮衛榮衛即榮華氣脉如樹木芳榮也榮衛藏腑愛護神氣得以經營保于生路又云清者爲榮濁者爲衛榮行脉中衛行脉外晝行於身夜行於藏一百刻五十周至平旦大會兩手寸關尺陰陽相貫常流如循其環終始不絕絕則人死流即人生故當運用調理愛惜保重使榮衛周流神氣不竭可與天地同壽矣夫混沌分後有天地水三元之氣生成人倫長養萬物人亦法之號爲三焦三丹田以養身形以生神氣有三位而無正藏寄在一身主司三務上焦法天

元號上丹田也其分野自胃口之上心下膈已上至泥丸上丹田之位受天元陽炁治於中膈中穴在胃主溫於皮膚肌肉之間若霧露之溉焉中焦法地元號中丹田也其分野自心下膈至臍中丹田之位受地元陰炁治於胃管胃管穴在心下主腐穀熟水變化胃中水穀之味出血以營藏腑身形如地氣之蒸焉下焦法水元號下丹田也其分野自臍中下膀胱囊及漏泉下丹田之位受水元陽氣治於氣海在臍下一寸府於氣街者氣之道路也三焦都是行氣之主故府於氣街街乃四通八達之大道也下焦主運行氣血流通經脉聚神集精動靜陰陽如水流就濕濕即源濕言水行赴下也澆注以時雲氣上騰降而雨焉仙經云我命在我保精受氣壽



無極也又云無勞爾形無搖爾精歸心靜默  
可以長生生命之根本決在此道雖能呼吸  
導引修福修業習學萬法得服大藥而不知  
元氣之道者如樹但有繁枝茂葉而無根莖  
豈能久活耶若以長夜聲色之樂嗜欲之歡  
非不厚矣卒逢天逝之悲永捐泉壠之痛是  
則爲薄亦已甚矣若以積年終日勤苦修鍊  
受延齡之方依玉經之法遵火食之禁知元  
氣之旨拘魂制魄留胎止精此非不薄矣卒  
逢長久之壽永住雲霄之境是則爲厚亦已  
甚矣故性命之限誠有極也嗜欲之情固無  
窮也以有極之性命逐無窮之嗜欲亦自斃  
之甚矣夫土能濁河不能濁海風能拔樹不  
能拔山嗜欲之能亂小人不能動君子夫何  
故哉君子乃處士也小人乃遊子也須知性

分有極生涯難保若不示之以樞機傳之以  
要道宣之以心髓授之以精華則片言曠代  
一經皓首不可得聞道矣夫道者何所謂焉  
道即元氣也元氣者命卒也命卒者惟中之  
術也以存道爲法化精爲妙使氣流行運無  
阻滯是故流水不腐戶樞不蠹若知玄之又  
玄男女同修夫婦俱仙斯謂妙道仙經云一  
陰一陽謂之道三元二合謂之丹汧流補腦  
謂之還精化爲氣謂之轉一轉一易一益每  
轉延一紀之壽九轉延一百八歲西王母云  
呼吸太和保守自然先築其氣氣爲生源所  
爲易益之道益者益精也易者易形也能益  
能易名上仙籍不益不易不離死厄行此道  
者謂常思靈寶靈者神也寶者精也但常愛  
氣惜精握固閉口吞氣吞液液化爲精精化

爲氣氣化爲神神復化爲液液復化爲精精復化爲氣氣復化爲神如是七返七還九轉九易既益精矣即易形焉此易非是其死乃是生易其形變老爲少變少爲童變童爲嬰兒變嬰兒爲赤子即爲真人矣至此道成謂之胎息修行不倦神精充溢元氣壯實腦既已凝骨亦換矣仙經云陰陽之道精液爲寶謹而守之後天而老又云子欲長生當由所生之門遊處得中進退得所動靜以法去留以度可延命而愈疾矣又云以金理金是謂真金以人理人是謂真人人常失道非道失人入常去生非生去人要常養神勿失生道長使道與生相保神與生相守則形神俱久矣王母云夫人理氣如龍理水氣歸自然神歸虛無精歸泥丸水出高原上入天河下入

黃泉橫流百川終歸四海氣之與水循環天地流注人身輪轉無窮運行無極人能治之與天地齊其經日月同其明矣古說記云人之元氣乃神魂之餽饌故曰子丹進餽饌正黃是以神服元氣形食五味氣清即神爽氣濁即神病故常謂勾修鍊氣常令氣清所謂鍊神鍊魂却鬼制魄使形神俱安夫魂降於天謂之神魄本於地謂之鬼鬼即屬陰神即屬陽所以鍊魂神服元氣千萬不死身得昇天食五味祝淫鬼千萬皆死形沒於地夫魂飛於天魄沉於泉水火分解各歸本元生則同體死則相懸飛沉各異稟之自然何哉如一條之本以火燔之煙即飛上灰即下沉亦是自然而然也九皇上經曰始青之下月與日兩半同升合成一出彼玉池入金室大如

彈丸黃如橘中有佳味甜如蜜子能得之慎勿失注云交梨火棗生在人體中其大如彈丸其黃如橘其味甚甜其甜如蜜不遠不近在於心室心室者神之舍氣之宅精之主魂之魄玉池者口中舌上所出之液液與神氣一合謂兩半合一也太清詰云許遠遊與王義之書曰夫交梨火棗者是飛騰之藥也君侯能剪除荆棘去人我泯是非則二樹生君心中矣亦能葉茂枝繁開花結實君若得食一枝可以運景萬里此則陰丹矣但能養精神調元氣吞津液液精內固乃生榮華喻樹根壯葉茂開花結實胞孕佳味異殊常品心中種種乃形神也陰陽乃日月雨澤善風和露潤沃溉灌也氣運息調榮枝葉也性清心悅開花也固精留胎結實也津液流暢佳味

甜也古仙誓重傳付於口今以翰墨宣授宜付奇人矣道林云此道亦謂玉醴金漿法玉醴金漿乃是服鍊口中津液也一曰精二曰液三曰唾四曰涕五曰汗六曰溺人之一身有此六液同一元氣而分配五藏六腑九竅四肢也知術者常能歲終不泄所謂數交而不失出便作獨卧之仙人也常能終日不唾恒含而嚥之令人精氣常存津液常留面目有光老子節解云唾者溢為醴泉聚流為華池府散為津液降為甘露漱而嚥之溉藏潤身通宣百脉化養萬神支節毛髮堅固長春此所謂金漿也可以養神明補元氣矣若乃清玉為醴鍊金為漿化其本體柔而不剛色瑩冰雪氣奪馨香飲之一盃壽與天長此所謂外金漿也可以固形體堅藏腑矣又常使

身不安出汗汗是神之信元調而運動微汗者適致也乃勿衝冷風若極勞形盜失精汗者露露不止大困神形固當緩形徐行勞而不極坐卧勿及疲倦行立坐卧常能消息從容導引按摩消息令人起坐輕健意思暢逸又常伺候大小二事無使強關抑忍又勿使失度或澁或寒或滑多皆傷氣害生為禍甚速此所謂知進退存亡聖人之道也夫聖凡所共寶貴者命也賢愚所共愛惜者身也是故聖人以道德仁義謙恭儉天文人事預垂瑞兆以示君子也禮樂征伐法律刑典鬼神卜筮夢覺警象以示小人也夫養生之要先誠其外後慎其內內外寂靜此謂善入無為也欲求無為先當避害何者遠嫌疑遠小人遠苟得遠行止慎口食慎舌利慎處閑慎

力闢常思過失改而從善又能通天文通地理通人事通鬼神通時機通術數是則與聖齊功與天同德矣夫術數者莫過修神淘鍊真氣使年延疾愈外攘邪惡清淨心身使禍害不干道德論曰大中之象莫高乎道德次莫大乎神明次莫廣乎太和次莫崇乎天地次莫著乎陰陽次莫明乎聖功夫道德可道不可原神明可生不可伸太和可體不可化天可行不可宣陰陽可用不可得聖功可觀不可言是知可道非自然也可明非素真也夫修無為入真道者先須保道氣於體中息元氣於藏內然後輔之以藥物助之以百行則能內愈萬病外安萬神內氣歸元外邪自却却災害於外神道德於內內外相濟保守身命豈不善乎老子云功成名遂身退天之

道又云功成事遂百姓謂我自然又云修之於身其德乃真修之天下其德乃普以身觀身以天下觀天下吾何以知天下之然哉以此夫何故教天子則爲事法天教諸侯則以政理國教用兵則不敢爲主教利器則不可示人教處世則和光同塵教出家則道與俗反教養性則谷神不死教體命則善壽不亡教修身則全神具炁教修心則虛心守道教見前則常善救物教冥報則神不傷人所謂事少理長由人備授其得也者則骨節堅強顏色悅澤老而還少不衰不朽長存世間長生久視寒溫風濕不能傷鬼神精魅不敢犯五兵百蟲不敢害憂悲喜怒不爲累常以六經訓俗方士授術此其真得道要矣真人云聖人知元氣起於子生於腎胞於己胎於午

故存於心息於火養於未土生於申金沐浴於酉冠帶於戌土官榮於亥帝王於子水衰於土丑病於木寅死於震卯墓於巽辰墓即葬也葬者藏也歸者終也元氣元始於水歸終於風藏風於土是謂歸魂巽即風也辰即土也水之所流歸于辰也故云地畝於東南水流於巽尸列于云陽之教有大壺焉號爲尾閭是大水泄去之所人之元氣亦有尾閭之壘故象於水焉是知土藏其風風藏其土土藏其水水藏其土土藏其火火藏其土火所以墓在戌土所以墓在辰土也土藏其木木藏其土土藏其金金藏其土木所以墓在未土金所以墓在丑土土能藏木金水火而土自亦歸於土故墓亦在辰土是謂還元還本歸根復命之道老子云夫物芸芸各歸其

根歸根曰靜靜曰復命復命曰常知常曰明是謂知常道之理會可道之事即知明白之路達坦平之涯故曰知其白守其黑爲天下式知常容容乃公公乃王王乃天天乃道道乃久是謂公道盜之公道盜之天地萬物無不通容陰符經云三盜既宜三才既安故曰食其時百骸理動其機萬化安真人云知此道者即識真水真火真鉛真汞真龍真虎真牙真車真金真石真木真土真丹真藥真神真氣真物真精真客真主既皆認得其真然乃依師用師依道用道依術用術依法用法修之鍊之淘之汰之研之精之調之習之仙人所以目八字妙門一元真法謂之虛心實腹飢氣渴津八字是也訣云常能虛寂一心善亦不貯豈況一塵穢惡所謂靜心守一除

欲止亂衆垢除萬事畢恒使腹中飽實所謂腹中無滓穢但有真精元氣淘汰修鍊不輟自然開花結實矣飢即吞氣渴即嚥津不飢不渴即調習使周流通暢不滯不隔蠢蠢陶陶滔滔樂樂不知天地大小不知日月迴轉可以八百一十年爲一大運耳夫修鍊法者言調和神氣使周流不竭絕於腎腎乃命門故曰命術也神氣不竭則身形長生鍊骨化形遊於帝庭位爲真人以養元氣男女俱存經頌云道以精爲寶寶持宜密秘施人則生人留已則生已生已永度世名籍存仙位人生則陷身身退功成遂結嬰尚未可何況空廢棄棄捐不覺多衰老而命墜天地有陰陽元氣人所貴貴之合於道但當慎無貴夫能養其元綿綿服其氣轉轉還其精沖融妙其

粹夫能服元氣者不可與餌一葉一花一草一木靈芝金石之精滯砂礫之滓穢同日同年而語哉老子云精者血脉之川源守骨之靈神故重之以爲寶氣者肌肉之氣雲固形之真物故重之以爲生人之一身法象一國神爲君精爲臣氣爲民民有德可爲尊君有道可以永久有天下是以能養氣有功可化爲精養精有德可化爲神養神有道可化爲一身永久有其生三一訣云修鍊元氣真神三一存至者即精化爲神神化爲嬰兒嬰兒化爲真人真人化爲赤子赤子乃真一也一乃帝君也能統一身主三萬六千神帝若在身三萬六千神無不在也故能舉其身遊帝庭天老十千經云食氣之道氣爲至寶一歲至肌膚充榮二歲至機關和良三歲至骨節

堅強四歲至髓腦填塞填塞滿塞也天有四時氣應四歲食氣守一功備四年則神與形通形能通神如日明焉不視而見形不聽而聞聲不行而能至不見而知之所謂形一神千得稱爲仙形一神萬得稱嬰兒形一神萬八千得稱真人形一神三萬六千得稱赤子即真一帝君矣與日月長生天地齊齡道之成矣天元氣有一用則有二用陽氣則能飛行自在朝太清而遊五嶽用陰氣則能住世長壽適太陽而遊洞穴是謂元氣一性陰陽二體一能生二二能生三三生萬物萬物若不得元氣分陰陽之用即萬物無由得生化成長故神無元氣即不靈道無元氣即不生元氣無陰陽即不形形須有氣氣須有陰陽陰陽須有精精須有神神須有道道須有術

術須有法法須有心心須有一一須有真真  
須有至至無至虛至清至淨至妙至明至至  
相續親親相授授須其人非道勿與人能學  
道是謂真學學諸外事是謂淫學亦謂邪道  
夫學道謂之內學內學則身內心之事名三  
丹田三元氣一丹三神一氣分六氣陽則終  
九陰則終六陽九百六天地之極亦人之極  
至此謂之還元返本夫云極者元氣內藏盡  
無出入之息兼爲有竅作出入息處亦皆並  
無出入之息此名得道謂之至無也真經曰  
修鍊元氣至無出入息是落籍逃丁之士不  
爲太陰所管三官不錄萬靈潛衛矣夫稱混  
元者氣也周天之物名之混元混元之氣者  
本由風也風力最大能載持天地三才五行  
天地五才五行不能大其風風氣俱同一體

而能開花拆柳結實成果莫不由其四氣入  
風也夫修心是三一之根鍊氣是榮道之樹  
有心有氣如留樹留根根即心也存心即存  
氣存氣即存一一即道也存道即總存三萬  
六千神而總息萬機總息萬機即無不爲而  
無不爲即至丹見矣服至丹者與天地齊年  
何謂至丹至丹即丹田真神真一帝君存身  
爲主衆神存體元氣不散意絕淫蕩氣導稟  
其神禁束其故氣至無出入之息能胎息者  
命無傾矣謂形留氣住神運自然羅公遠三  
峯歌云樹衰培土陽衰氣補含育元氣慎莫  
失度注云無情莫若木木至衰朽即塵土培  
之尚得再榮又見以嫩枝接續老樹亦得長  
生却爲芳嫩用意推理陽衰氣補固亦宜爾  
衰陽以元氣補而不失取其元氣津液返於



身中即顏復童矣何況純全正氣未散元和  
純一遇之修鍊其功百倍切忌自己元氣流  
奔也真人云夫修鍊常須去鼻孔中毛宣降  
五藏六腑穀滓穢濁洗漱口齒沐浴身體誠  
過分酒忌非適色遇飲食先捧獻明堂前心  
存祭祀三丹田九一帝真三萬六千神君恒  
一其意專調和神氣本末來去常令息息如  
此堅牢精氣得固即學節氣節氣時先閉口  
默察外息從鼻中入以意預料入息三分而  
節其一分令住入訖即料出息三分而節其  
一分凡出入各節一分如此不得斷絕夫節  
氣之妙要自己意中與鼻相共一則節之其  
氣乃便自止驚氣之出入人不節之其氣乃  
亦自專出入若解節之即不敢自專出入是  
謂節之由人不由氣也夫氣與神復以道爲

主道由心心由意即知意爲道主意亦可謂  
之神也大約神使其氣以意爲妙鼻失出口  
亦勞閉之舌柱齒覺小悶悶即微微放之三  
分留一却復閉之如上所說當節氣令耳無  
聞目無見心無思周而復始調習之氣未調  
和常放少許出意度氣和即如法節之若意  
能一日節之然如常息者其氣即永固不假  
放節但勤用功即氣自永息不從口鼻出入  
一一自然從皮膚毛孔流散如風雲在山澤  
天地自然自在仙經云元氣調伏常常服之  
不絕不竭自不從口鼻出修鍊百日已來耳  
目自然不聞見也修鍊之人切不可亂食凡  
味即令元氣奔突又不能清淨其心不依教  
法唯貪財色嗜慾妒嫉恣食辛穢懷毒抱惡  
不敬仙法但務偷竊違負背逆爲凶者三官

書過北陰召魂未死之間精神亡失忘前忘後如騖如癡醉亂昏迷遺殃禍延於九祖形謝九泉此蓋失道負神明矣真人曰夫道者無義而無息子不見陰符經云天之無思而大恩生天之至私用之至公禽之制在氣生者死之根死者生之根恩生於害害生於恩故天與道不私於人乃萬物而言恩人與萬物自有感仰之心歸思於天道不恃其功至公至私與物不懷其曲直洪纖一體貴賤同途棄愛惜於坦然絕去留於用意是以順天時者見生逢天意者見殺殺非以私生非以公但隨人物逆順自然而致其生殺也故曰無義而無思天道可及者雖仇讎而必化道不可及者雖父母而終不可言蓋夙分有無一一出於天籍且非一夕一朝而得偶會

生所化者曰死死所化者曰生生死之根反復爲常蓋善於生者不爲死之行不善於生者爲死之行得死之行爲其死爲生之行得其生故得生者莫不由於氣氣所以能化於生則主化於死則死故曰禽之制在氣者唯以氣感不以力爲氣感自於虛無而能制於萬有至於天地日月星宿雲雷並賴氣之所轉運使不失墜落魏魏乎蕩蕩乎無始終安其所動樂其所靜是謂道氣自然若以身之禽制在氣者實由乎心不能禽制者亦心也夫居於塵世唯利與名於中能不諂不偷無賊無害於物不傷和氣每懷亭育之心斯近仁焉不貪不爭無是非斯亦近乎道焉非內非外實而持之自有陰靈書其福祐災害速去禍橫難侵自感上天下察益算延齡大

道之元茲爲始也夫惠及人物曰恩侵毀人  
物曰害行恩則福生行害則禍至莫忘對鏡  
求象從感生疑罔類之中狂癡之鬼亂則難  
寧六寸傾動百神斯須之間本則亡矣誠深  
誠之元氣有六寸內三寸外三寸人能保一  
寸延三十年壽若保固六寸則萬神備體自  
然永保長生失一寸減三十年之壽元氣訣  
云天地自傾我命自然黃帝求玄誅使禹一  
不獲罔象乃獲者玄珠氣也禹婁目罔象心  
也元無者道體虛無自然乃無爲也無爲者  
乃心不動也不動也者內心不起外境不入  
內外安靜則神定氣和神定氣和則元氣自  
至元氣自至則五臟通潤五臟通潤則百脉  
流行百脉流行則津液上應而不思五味飢  
渴永絕三田道成則體滿藏實童顏長春矣

夫元氣修鍊氣化爲血血化爲髓一年易氣  
二年易血三年易脉四年易肉五年易髓六  
年易筋七年易骨八年易髮九年易形從此  
延數萬歲名曰仙人九年是鍊氣爲形名曰  
真人又鍊形爲氣氣鍊爲神名曰至人仙經  
云神常愛人人不愛神神常愛者藉身以養  
靈也人若造凶作惡即陷壞身身既敗敗神  
乃去人神去人死得不驚哉所謂不知常妄  
作凶也黃帝求道於皇人皇人問所得者凡  
一千二百事乃謂曰子所得皆末事也又曰  
子欲長生三一當明夫三一者乃上皇黃籙  
之首篇也能知之者萬禍不干夫長生之術  
莫過乎服元氣胎息內固靈液金丹之上藥  
所以禽蟲蟄藏以不食而全蓋是息待其元  
氣也節氣功成即學嚙氣但合口作意微力

如嚙食一般嚙液嚙氣皆如嚙食存想入腎入命門穴循脊流上汭入腦宮又溉臍下至五星五藏相逢內外相應各各有元氣管係連帶若論元氣流行無處不到若一身內外疾病之處以意存金木水火上五色相刻相生以意注之無不立愈又有妙訣雖云呵四呼吹噓唏一六之氣不及冷暖二氣以愈百病夫節氣從容稍久含氣候暖而嚙之謂之暖氣可愈虛冷若纔節氣氣滿便嚙謂之冷氣可愈虛熱臨時皆以意度而行又或有病但以呵呵十至三十知其應驗酒毒食毒俱從呵氣並出若人能專心服元氣更須專念於一存而祝之可與日月同明矣夫天得一以清天即泥丸有雙田宮紫宮亦曰腦官宮有三焉丹田洞房明堂乃上一神所居也其

名赤子帝卿元先常存念之即耳聰目明鼻通腦實矣地得一以寧地即臍中氣海亦有丹田洞房明堂三宮下三一神所居也其名嬰兒元陽谷玄存念之永久即口不乏津腹實心寂不亂不惑自通神靈矣神得一以靈即心主於神心爲帝王主神氣變化感應從心非有非無非空非色從巖入細從凡入聖心爲絳宮亦有丹田洞房明堂三宮三一神所居也其名真人子丹光堅存念不絕即帝一不離身心身心安寧遇白刃來逼但當念一一來救人必得免難道不虛言其三丹曰其神九人皆身長三寸並衣朱衣朱冠憤先履坐金床玉榻机按金鑑常依形象存而念之一云男即一神長九分女長六分其兩存注之夫元命者元氣也有身之命非氣不生

以道固其元以術固其命即身形神氣永長  
存矣我命之神即三丹田之三一神也其形  
影精光氣色凡三萬六千神皆臣於帝一一  
分二謂陽氣化爲元龍陰氣化爲王女訣云  
氣之所在神隨所生神在氣即還神去氣即  
散若能存念其神以守元氣氣亦成神神亦  
成氣修之至此氣合則爲影精光氣色氣散  
則爲雲霧風雨出即爲亂入即爲真上結三  
元下結萬物靜用爲我身動用爲我神形神  
感應在乎運用神氣變化在乎存念三元經  
云上元神名曰元中元神名還丹下元神名  
子安亦須如三一九神專存念之凡出入行  
住坐起所遇皆然精意專念玄之又玄道之  
極秘矣

雲笈七籤卷之五十六

雲笈七籤卷之五十七

宋明帝御製雲笈七籤卷之五十七

諸家氣法

服氣精義論并序

天台白雲撰

夫氣者道之幾微也幾而動之微而用之乃生一焉故混元全乎太易夫一者道之冲凝也冲而化之凝而造之乃生二焉故天地分乎太極是以形體立焉萬物興之同稟精神著焉萬物與之齊受在物之形唯人爲正存象之精唯人爲靈並乾坤居三才之位合陰陽當五行之秀故能通玄降聖鍊質登仙隱景入虛無之心至妙得登仙之法所學多途至妙之至其歸一揆或消飛丹液藥効升騰或齋戒存修功成羽化然金石之藥候資費

而難求習學之功彌歲年而易速若乃爲之速効專之剋成與虛無合其道與神靈合其德者其唯氣乎黃帝曰食穀者知而夭食氣者神而壽不食者不死真人曰夫可久於其道者養生也常可與久遊者納氣也氣全則生存然後能養志養志則合真然後能久登生氣之域可不勤之哉是知吸引晨霞餐漱風露養精源於五臟導榮衛於百關既祛疾以安形復延和而享壽閉視聽以胎息返衰朽以童顏遠取於天近取於己心閑自適體逸無爲欣邈矣於百年全浩然於一室就輕舉之諸術實清虛之雅致歟若兼真之業鍊化之功則佇雲輅而促期馳羽駕而憎遠矣服氣之經頗覽多本或散在諸部或未暢其宗觀之者以不廣致疑習之者以不究無効

今故纂類篇目詳精源流庶螭蛄之兼濟豈  
龜龍之獨善耳凡九篇如後

五牙論第一

夫形之所全者本於臟肺也神之所安者質  
於精氣也雖稟形於五神已具其象而體衰  
氣耗乃致凋敗故須納雲牙而嚥液吸霞景  
以孕靈榮衛保其純和容貌駐其朽謝加以  
久習成妙積感通神與五老而齊升並九真  
而列位經文所載以視律途修學所遵自宜  
詳覈服真五牙法每以清旦密呪曰經文不  
言而當宜各向其方平生握固閉目即叩齒  
三通而祝中央向四維  
東方青牙服食青牙飲以朝華祝畢舌料上  
齒表舐脣漱口滿而嚥之三  
南方朱丹服食朱丹飲以丹池祝畢舌料下

齒表舐脣漱口滿而嚥之三

中央戊己昂昂太山服食精氣飲以醴泉祝  
畢舌料上玄應取玉水舐脣漱口滿而嚥之

三

西方明石服食明石飲以靈液祝畢舌料上

齒內舐脣漱口滿而嚥之三

北方玄滋服食玄滋飲以玉飴祝畢舌料下

齒內舐脣漱口滿而嚥之三

都數畢以鼻內氣極而徐徐放之令五過已

上真道畢矣意謂諸方亦宜納氣各依其數

即東方九南方三中央十二西方七北方五

又曰先師益中央醴泉祝曰

白石巖巖以次行源泉湧洞以玉漿飲之長

生壽命益長如此語以下非本文應不煩耳

此是靈寶玉符經中法上清經中別有四極

雲牙之法其道密秘不可輕言

凡服氣皆先行五牙以通五臟然後依常法乃佳

東方青色入通於肝開竅於目在形爲脉南方赤色入通於心開竅於舌在形爲血

中央黃色入通於脾開竅於口在形爲肉

西方白色入通於肺開竅於鼻在形爲皮

北方黑色入通於腎開竅於耳在形爲骨

又肺爲五臟之華蓋第一肺居心上對膺有六葉色如縞映紅肺脉出于少高左手大指

之端內側去爪甲二分許白者之中心居肺

下肝上對鳩尾下一寸色如縞映絳心脉出

于中衝左手中指之端去爪甲之二分許白

者之中肝在心下小近後右四葉左三葉色

如縞映紺肝脉出于大敦左足大指端乃三

毛之中脾正掩臍上近前橫覆于胃色如縞映黃脾脉出于隱白左足大指端側去爪甲角如韭葉左腎右腎前對臍搏著腰脊色如縞映紫左爲正腎以配五臟右爲命門男以藏精女以繫胞腎脉出爲湧泉左足心白者之中

凡服五牙之氣者皆宜思入其臟使其液宣通各依所主既可以周流形體亦可以攻療疾病令服青牙者思氣入肝中見青氣氤氳青液融融分明良久乃見足大敦之氣循脈而至會於脉中流散諸脉上通於自然次服諸方仍宜以丑後漂漱冠服入別室焚香坐向其方靜慮澄心注想而爲之

### 服氣論第二

夫氣者胎之元也形之本也胎既誕矣而元



精已散形既動矣而本質漸弊是故須納氣以凝精保氣以鍊形精滿而神全形休而命延元本既實可以固存耳觀夫萬物未有有氣而無形者未有有形而無氣者攝生之子可不專氣而致柔乎

### 太清行氣符

欲服氣斷穀先書向王吞之七日吞一三七日止合符三枚皆燒五香左右

凡欲服氣者皆宜先療身疼疾使臟腑宣通肢體安和縱無舊疾亦須服藥去疾飲量體冷熱服一兩劑寫湯以通泄腸胃去其積滯吐瀉方在後將息平復訖乃清齋百日敦潔操志其間所食漸去酸醎減絕滋味得服茯苓蒸曝胡麻等藥預斷穀為佳服氣之始亦不得頓絕其藥食宜日日減藥宜漸漸加氣氣

液流通體藏安穩乃可絕諸藥食仍須兼膏餌消潤之藥助之勿食堅澁滯冷滑之物久久自覺腸胃虛全無復飢渴消息進退以意自量不可具於此述宜於春秋二時月初三日後八日前取其一吉日為始先服太清行氣符計至其日令吞三符訖於靜室東向得早朝景為佳於東壁開一牕令日中光正對卧面此室之東勿令他障隔以子時之後先解髮梳頭數百下便散髮於後矣初服須如此久後亦不須散髮也燒香勿用薰陸香東向正坐澄心定思叩齒導引其法具後篇又安坐定息乃西首而卧本經皆云東首然面則向西於存息吸引殊為不便牀須厚暖所覆適溫自得稍暖為佳腰脚已下左右宜暖其枕宜令低下與背高下平使頭頸順身

平直解身中衣帶令闊展兩手離身三寸仍  
握固兩脚相去五六寸且徐徐吐氣息令調然  
後想之東方初曜之氣共日光合丹于流暉  
引此景而來至于面前乃以鼻先拔鼻孔中  
毛初以兩手大指下掌按鼻左右上下動之  
十數過今通暢微引吸而嚥之久久乃不須  
引吸但存氣而嚥之其氣自入此便為妙嚥  
之三乃入肺中小開唇徐徐吐氣入氣有緩  
急宜在任性調息必不得煩引至極則氣麤  
麤則致損又引嚥之三若氣息長加至五六  
嚥得七尤佳如此以覺肺間大滿為度且停  
嚥乃閉氣存肺中之氣隨兩肩入臂至手握  
中入存下入於胃至兩腎中隨髀至兩脚心  
中覺皮肉間習習如蟲行為度訖任微喘息  
少時待喘息調依法引導送之覺手足潤溫

和調暢為度諸服氣方直存入腹不先向四  
肢故致四肢送冷五臟壅滯是以必須先四  
肢然後入腹即氣自然流宣也此後不復須  
存在肺直引氣入大腸小腸中鳴轉通流臍  
下為度應如此以腸中飽滿乃止則豎兩膝  
急握固閉氣鼓腹九度就鼓中仍存其氣散  
入諸體閉之欲極徐徐吐之慎勿長若氣急  
稍稍并引而吐之若覺腹中悶此一極則止  
如腹猶滿急便閉氣鼓之訖舒脚以手摩面  
將習心而下數十度并摩腹繞臍手十數度  
展脚趾向上反偃數度乃放手縱體忘心遺  
形良久待氣息關節調平訖乃起若有汗以  
粉摩拭頭面頸項平坐稍動搖關節體和如  
常可起動其中隨時消息觸類多方既不云  
煩述善以意調適之又服氣所以必令停於

肺上入於胃至於腎者何肺藏氣氣之本也  
諸氣屬於肺夫氣通於肺又肺者藏之長也  
爲諸藏之華蓋呼吸之津源爲傳送之官治  
節出焉又魄門爲五藏之使爲四藏之主通  
於十二經脉周而復始故爲五藏使也故令  
氣停於肺而後流行焉胃者五藏六腑之海  
也水穀皆入於胃六腑之大主也五藏六腑  
皆稟於胃五味入胃各走其家以養五氣是  
以五藏六腑之氣皆出於胃變見於氣口故  
也腎者生氣之源五藏六腑之本十二經脉  
之根左爲正腎右爲命門故令氣致於腎以  
益於其精液天食人以五氣地食人以五味  
五氣入於鼻藏於心肺五味入於口藏於腸  
胃味有所藏以五氣和而生津液氣液相感  
神乃自生五味豈獨其穀而五味氣中自有

其味又兼之以藥藥之五味尤勝其穀此雖  
只論肺腎其氣亦自然流通諸藏故曰呼出  
心與肺吸入腎與肝呼吸之間脾受其味也  
呼吸之理及神氣之要故太上問曰人命在  
幾間或對曰在呼吸之間太上曰善哉可謂  
爲道矣

凡服氣皆取子後午前者雞鳴至平旦天之  
陰陰中之陽也平旦至日中天之陽陽中之  
陽也日中至黃昏天之陽陽中之陰也黃昏  
至雞鳴天之陰陰中之陰也人亦如是又春  
氣行於經絡夏氣行於肌肉秋氣行於皮膚  
冬氣行於骨髓又正月二月天氣始方地氣  
始發人氣在肝三月四月天氣正方地氣正  
發人氣在脾五月六月天氣盛地氣高人氣  
在頭七月八月陰氣始殺人氣在肺九月十

月陰氣冰地氣始閉人氣在心十一月十二月冰復地氣合人氣在腎至四時之月宜各依氣之所行兼存而爲之

凡服氣皆取天景明澄之時爲好若恒風雨晦霧之時皆不可引吸外氣但入密室閉服內氣加以諸藥也

凡服氣斷穀者一旬之時精氣弱微顏色萎黃二旬之時動作瞑眩肢節悵悵大便苦難小便赤黃或時下痢前剛後澹三旬之時身體消瘦重難以行已前羸弱之候是專氣初

服所致若以諸藥不至於此也四旬之時顏色漸悅心獨安康五旬之時五藏調和精氣內養六旬之時體復如故機關調暢七旬之時心惡諠煩志願高翔八旬之時恬惓寂寞信明術方九旬之時榮華潤澤聲音洪彰十

旬之時正氣皆至其効極昌修之不止年命延長三年之後瘰癧痕滅除顏色有光六年髓填腸化爲筋預知存亡經歷九年役使鬼神玉女侍傍腦實脇胷不可復傷號曰真人也五靈心丹章行之十五日心澄心通五年當

身心俱通

東方長生章 一氣和大和 得一道皆太

和乃無不和 玄理同玄際

右誦九十遍氣不調存誦之便調

南方不飢章 不以意思意 亦本求無思

意而不以思 是法如是持

右誦三十遍飢時存誦之便飽

中央不熱章 諸食氣結氣 非諸久定結

氣歸諸本氣 隨取當隨泄

右誦一百二十遍熱時存誦之便涼

西方不寒章 修理志離志 積修不符離  
志而不修志 已業無已知

右誦七十遍寒時存誦之便煖

北方不渴章 莫將心緣心 還莫住絕緣  
心存莫存心 真則守真淵

右誦五十遍渴時存誦之便不渴

所主寒熱等本文如此然放五臟之義乃有  
所乖唯渴誦北方章是謂今爲魂神不寧誦  
東方章寒誦西方章飢誦南方章渴誦北方  
章熱誦中央章亦可以五臟行之以義消息  
爲之誦既不論早晚然以子午前爲佳誦五  
方數畢即誦大道讚一遍

大道無形 因物爲名 乾坤萬品 秀氣乃成  
既受新質 惟人抱靈 五行三才 秋殺春生  
四九寶偈 除誦守精 修奉太和 不虧不盈

嚼之無味 嗅之無馨 察之無色 和之無聲  
坐卧無所 行走無程 遊歷太空 湛爾黃庭  
動而不去 住而不寧 無管無作 無視無聽  
非聚非散 非離非井 非巨非細 非重非輕  
非黃非白 非赤非青 道高黃老 晚朗其情  
太上要章 封密金城 子得聞之 命合真星  
此五靈章既可通五藏氣每宜通誦之仍各  
存藏位其文有苦寒熱飢渴者始可別誦章  
爾當面向其方坐閉目澄神閉口心誦仍動  
舌觸料口中令津液生微微引氣而嚥之各  
入其藏中此法專行應至虛愜兼以符水藥  
味則不致羸頓矣

服六戊氣法 氣旦先從甲子旬起向辰地  
舌料上下齒取津液周旋三至而一嚥止次  
向寅次向子次向戌次向申次向午又法起

甲子日匝一句恒向戊辰嚥氣甲戌日則向戊寅餘旬依爲之此六戊法亦是一家之義以戊氣入於脾爲倉廩之本故也此真不飢若通益諸體則不逮餘法矣

服三五七九氣法 徐徐以鼻微引氣內之三以口吐死氣久久便三氣次後引五氣以口一吐死氣久久便五氣次引七氣以口一吐死氣久久便七氣次引九氣以口一吐死氣久久便九氣因三五七九而并引之以鼻二十四氣內之以口一吐死氣久久便二十四氣嚥逆報之法因從九數下到三復順引之嚥可九九八十一嚥氣而一吐之以爲節也此法以入氣多吐氣少爲妙若不作此限數漸增入則意於常數之耳死氣者是四時五行休死之氣存而吐之自餘節度仍依常

法

養五藏五行氣法 春以六丙之日時加己食氣百二十致於心令心勝肺無令肺傷肝此養肝之氣也夏以六戊之日時加未食氣百二十以助脾令脾勝腎則腎不傷於心也季夏以六庚之日時加申食氣百二十以助肺令肺勝肝則肝不傷於脾也秋以六壬之日時加亥食氣百二十以助腎令腎勝心則心不傷於肺也冬以六甲之日時加寅食氣百二十以助肝令肝勝脾則脾不傷於腎也右此法是五行食氣之要明時各有九凡一千八十食氣各以養藏周而復始不相刻精心爲之此法是一家之義所在五藏事事具在五牙論中

導引論第三

夫肢體關節本資於動用經脉榮衛實理於宣通今既閑居乃無運役事須導引以致和暢戶樞不蠹其義信然人之血氣精神者所以奉生而周其性命也脉經者所以行血氣也故榮氣者所以通津血強筋骨利關節也衛氣者所以溫肌肉充皮膚肥腠理司開闔也又浮氣之循於經者爲衛氣其精氣之行於經者爲榮氣陰陽相隨內外相貫如環之無端也又頭者精明之腑背者胃之腑腰者腎之腑膝者筋之腑髓者骨之腑又諸骨皆屬於目諸髓皆屬於腦諸筋皆屬於節諸血皆屬於心諸氣皆屬於肺此四肢八環之朝夕也是知五勞之損動靜所爲五禽之導搖動其闕然人之形體上下相承氣之源流升降有敘比日見諸導引文多無次第今所法

者實有宗旨其五體平和者依常數爲之若一處有所偏疾者則於其處加數用力行之凡導引當以丑後卯前天氣清和日爲之先解髮散梳四際上達頂三百六十五過散髮於後或寬作髻亦得燒香面向東平坐握固閉目思神叩齒三百六十過乃縱體平氣依次爲之先閉氣以兩手五指交叉反掌向前極引臂拒托之良久即舉手反掌向上極臂即低左手力舉右肘令左肘臂按著後項左手向下力牽之仍亞向左開右腋努脇爲之低右舉左亦如之即低手鉤項舉兩肘偃臂仰頭向後令頭與手前後競力爲之即低手鉤項擺肘緩身向左向右即放手兩膝上微吐氣通息又從初爲之三度云云

待水論第四

夫符文者雲篆明章神靈之書字也書有所象故神氣存焉文字顯焉有所生故服用朱焉夫水者氣之津潛陽之潤也有形之類莫不資焉故水為氣母水緊則氣清氣為形本氣和則形泰雖身之榮衛自有內液而腹之臟腑亦假外滋即可以通腸胃為益津氣又可以導符靈助祝術今撰諸符水之法以備所用可按而為之焉符在本經

### 服藥論第五

夫五臟通榮衛之氣六腑資水穀之味今既服氣則藏氣之有餘又既絕穀則腑味之不足素問曰穀不入半日則氣衰一日則氣少故須諸藥以代於穀使氣味兼致臟腑而全也清陽為天濁陰為地清陽出上竅濁陰出下竅清陽發腠理濁陰走五臟清陽實四肢

濁陰實六腑清陽為氣濁陰為味味歸形形歸氣氣歸精精食氣形食味氣為陽味為陰陰勝則陽病陽勝則陰病和氣以通之味以實之通之則不憊實之則不羸矣今以草木之藥性味於臟腑所宜為安臟九理氣膏其先無病瘀臟腑平和者可常服此九膏并茯苓巨勝等丹服之藥若臟有疾者則以所宜者增損之服如先有痼疾及別得餘患者當別醫攻療則非此之所愈也其上清方藥各依本經稟受者自宜遵服

### 安和臟腑九方

茯苓

桂心

甘草

各一兩

人參

柏子仁

薯蕷

麥門冬

去心已上各二兩

天門冬

四兩

右持節為散白蜜和為丸九如梧桐子大每



服三十九日再服以藥飲下之松葉枸杞等  
諸藥可為飲也

治潤氣液膏方

天門冬煎五升黃精煎五升

池黃煎五升

木煎五升已上煎各煎乾相和著

茯苓二兩

桂心

二兩

薯蕷五兩

澤瀉五兩

甘草三兩炙

右並搗以密絹篩令極細內諸煎中又內熟  
巨勝杏仁屑三升白蜜二升攪令稠重湯煮  
攪勿令住手令如膏使調強為佳冷凝擣數

千杵密器貯固之少出充服每早晨以一九  
如李核大含消嚥之日再三此藥宜八月九  
月合至三月已來服之若三月二月中更煮  
一度令稠硬則經夏不復壞

慎忌論第六

夫氣之為理也納而難固吐而易竭難固須  
保而使全易竭須惜而勿泄真人曰學道常  
如憶朝餐未有不得之者惜氣常如惜面未  
有不全之也又曰若使惜氣常如一身之先  
急吾少見於枯悴矣其於接言笑務宜省約  
運動呼呌特須調緩觸類愛慎方免所損矣  
夫人之為性也與天地合體陰陽混氣皮膚  
骨體臟腑榮衛呼吸進退寒暑變異莫不均  
乎二儀應乎五行也是知天地否泰陰陽亂  
焉臟腑不調經脉之候病焉因外所中者百  
病起於風也因內所致者百病生於氣也故  
曰恬憺虛寂真氣居之精神內守病從何來  
信哉是言故須知形神之性而全之辨內外  
之疾畏而慎之素問曰天有宿度地有經水  
人有經脉天地和則經水安靜寒則經水凝

恆暑則經水滯溢卒風暴起則經水波湧而隴起或虛邪因而入客亦由水之得風也天溫日明則人血淖液而衛氣揚天寒日陰則人血凝滯而衛氣沉血氣者喜溫而惡寒寒則洹而不能流溫則喜而去之蒼天之氣清靜則志意治從之則陽氣固賊邪不能容此因時之孕也月始生則人血氣始精衛氣始行月郭滿則血氣實肌肉堅月郭空則肌肉減經絡虛衛氣去形獨居是以因天時而調血氣者也若此時犯冒虛邪則以身之虛而逢天之虛兩虛相感其起至骨入則傷五臟故曰天忌不可不知也八正者所以候八風虛邪以時至者也八正之虛邪避之如矢射慎勿犯之假令冬至之日風從南來為賊傷也謂從虛之鄉來乃能病人也他節倣此陽

氣者一日而生外平旦入氣生日中陽氣隆日西陽氣虛氣門乃閉是故暮而收拒無擾筋骨無見霧露及此三時形乃因薄久視傷血久卧傷氣久立傷骨久行傷筋久坐傷肉是謂五勞所傷也憂愁思慮則傷心形寒飲冷則傷肺恚怒氣逆上而不下則傷肝飲食勞倦則傷脾久坐濕地強力入水則傷腎人有五氣喜怒哀悲恐也怒則氣上喜即氣緩悲則氣消恐則氣下寒即氣聚熱則氣泄憂則氣亂勞則氣耗思則氣結喜怒不節寒暑過度氣乃不固五味所入苦入心辛入肺酸入肝甘入脾鹹入腎陰之生本在五味是故味過於酸則肝氣以津肺氣乃絕味過於鹹則骨氣勞短肌氣折味過於苦則心氣喘滿色黑腎氣不衛味過於甘則脾氣濡骨氣乃

厚味過於辛則筋脉沮弛精神乃央是故謹和五味則骨正筋柔氣血以流湊理以密如是則氣骨以精謹道如法長天有命多食鹹則脉凝泣而變色多食苦則皮槁而毛拔多食辛則筋急而爪枯多食酸則肉胝胸而脣揭多食甘則骨痛而髮落此五味之所傷也此論飲食之五味而藥性亦有五味服餌九散特宜慎之服氣之人不宜食辛味何者辛走氣氣病無食辛也

### 五臟論第七

夫生之成形也必資之於五臟形或有廢而臟不可闕神之爲性也必稟於五臟性或有異而氣不可虧是天有五星進退成其經緯地有五嶽靜鎮安其方位氣有五行混化弘其埏埴人有五臟生養處其精神故乃心藏

神肺藏氣肝藏血脾藏肉腎藏志志通內連骨體而成身形矣又心者生之本神之處也肺者氣之本魄之處也肝者罷極之本魂之處也脾者倉廩之本榮之處也腎者封藏之本精之處也至於九竅施爲四肢動用骨肉堅實經脉宣行莫不稟源於五臟分流於百體順寒暑以延和保精氣而享壽且心爲諸臟之主主明則運用宜通有心之子安可不悟其神之理邪臟有要害不可不察肝生於左肺生於右心部於表腎位於裏脾爲之使胃爲之市心爲之汗肺爲之涕汗爲之淚脾爲之涎腎爲之唾是謂五液心爲噫肺爲咳肝爲語脾爲笑腎爲噦天氣通於肺地氣通於肝雷氣通於心穀氣通於脾雨氣通於腎五臟各有所合心之合於脉也其榮色也肺

之合於皮也其榮毛也肝之合於筋也其榮爪也脾之合於肉也其榮唇也腎之合於骨也其榮髮也五臟各有腑臟爲陽腑爲陰五臟者藏精神而不瀉也故滿而不能實六腑者受水穀而不留故實而不能滿則小腸爲心之腑大腸爲肺之腑膽爲肝之腑胃爲脾之腑膀胱爲腎之腑六腑者各有其應小腸者脈其應也大腸者皮其應也膽者筋其應也胃者肉其應也三焦膀胱者腠理毫毛其應也十二臟之相使者心者君主之官神明出焉肺者相傳之官治節出焉肝者將軍之官謀慮出焉膽者忠正之官決斷出焉膻中者臣使之官喜樂出焉胃中上焦之門戶也脾胃者倉廩之官也五味出焉大腸者傳導之官也變化出焉小腸者受盛之官也化物

出焉腎者作強之官也伎巧出焉三焦者決瀆之官也水道出焉膀胱者州郡之官也津液藏焉化氣則能出焉凡出十二官不得相失也故主明則下安和以此養生則壽沒世不治主暗十二官危使道閉塞而不通形乃

大傷以此養生則殆也

服氣療病論第八

夫氣之爲功也廣矣妙矣故天氣下降則寒暑有四時之變地氣上騰則風雲有八方之異兼二儀而爲一體者總形氣於其人是能存之爲家則神靈儼然用之於禁則功效著矣況以我之心使我之氣適我之體攻我之疾何往而不愈焉習服閑居則易爲存使諸有疾痛皆可按而療之凡欲療疾皆可以日出後天氣和靜面向日在室中亦向日存爲

之平坐瞑目握固叩齒九通存日赤暉紫芒  
乃長引吸而嚥之存入所患之臟腑若非臟  
腑之疾是謂肢體筋骨者亦宜先存入所主  
之臟也閉極又引凡得九嚥覺其臟中有氣  
乃存其氣攻於所苦之處閉極微微吐氣其  
息稍定更嚥而攻之覺疾處溫暖汗出為佳  
若在四肢應可導引者則先導引其處已後  
攻之縱是體上亦宜按念令其氣通若在頭  
中當散髮梳頭皮數百下左右搖頭數十過  
乃吸氣訖以兩手指於頂上急攀之以頭向  
上力拒之仍存氣向上入腦於頭髮諸孔衝  
出散去一極訖放手通氣更為之以覺頭頸  
汗出痛處寬暢為候若病在臟腑者仰卧吸  
引存入其處得五六嚥則一度閉息攻之皆  
以意消息其病或久來痼疾并有癥塊堅積

者則非氣之所能愈終亦覺積寬平也兼藥  
同療亦無所妨乃於藥性易効爾雖用氣攻  
病雖攻其處膚腠散出然兼依明堂圖取其  
所療之穴而相引去之佳既知其穴宜依十  
二月各用其律管急按穴上相而出之則心  
存有所主氣行有所適矣

黃鍾十一月律也管長九寸空中國九分諸  
管並同

大呂十二月律也管長八寸太簇正月律也  
管長七寸強夾鍾二月律也管長七寸強姑  
洗三月律也管長七寸強仲呂四月律也管  
長六寸強蕤賓五月律也管長六寸強林鍾  
六月律也管長六寸強夷則七月律也管長  
五寸強南呂八月律也管長五寸強無射九  
月律也管長四寸強應鍾十月律也管長四

寸強皆取山陽之竹孔圓者其節生枝不堪  
用手臂不援雖云手臂諸有疾處亦可爲之  
先以一手徐徐按摩所疾之處良久畢乃瞑  
目內視視見五臟嚙液三過叩齒三通正心  
微祝曰

太上四玄五華六庭三魂七魄天關地精神  
符榮衛天胎上明四肢百神九節萬靈受錄  
玉晨判書玉城玉女侍身玉童護命永齊二  
景飛仙上清長與日月年俱後傾超騰昇仙  
得整太平流風結疴注鬼五飛翹翹冢訟二  
氣徘徊陵我四肢干我威衰太山天下龍虎  
曜威斬鬼不祥凶邪即摧考注匿訟百毒隱  
非使我復常日月同暉考注見犯北辰收摧  
如有干試干明上威  
常以生氣時嚙液二七過接體所痛處向王

而祝曰

左玄右玄二神合真左黃右黃六華相當風  
氣惡疾伏匿四方玉液流澤上下宣通內遣  
水火外辟不祥長生飛仙身常休強畢又嚙  
液二七過又當急按所痛處三十一過常如  
此則無疾也

病候論第九

夫生之爲命也資乎形神氣之所和也本乎  
臟腑形神貞順則生全而享壽臟腑清休則  
氣泰而無病然且稟精結胎之初各因四時  
之異誕形立性之本罕備五常之節故躁擾  
多端嗜慾增結或積疴於受生之始或致疾  
於役身之時是故喜怒憂傷自內而作疾也  
寒暑飲食自外而成病也強壯之歲唯知犯  
觸衰謝之年又乖修養陰陽互升形氣相違

諸疾既生厥後多狀況乎服氣之者穀精已  
斷形體漸羸精氣未全神魂不暢或舊疾因  
之以發動新兆致之以虛邪須知所由宜詳  
所療今粗具可辨之狀以代問醫則其氣攻  
之術希同勿藥虛實之形其何以生自氣血  
以并陰陽相傾氣亂於衛血流於經血氣雖  
居一實一虛血并於陰氣并於陽故爲驚狂  
血并於陽氣并於陰乃爲炁中血并於上氣  
并於下煩惋善怒血并於下氣并於上亂而  
善忘陽虛則外寒陰虛則內熱陽盛則內寒  
陰盛則外熱五臟之道皆出於經遂行血氣  
血氣不和百病乃變化血而生氣有餘則腹  
脹餐泄不厭天之邪氣感則害五臟水穀之  
寒溫感則害六腑也地之濕氣感則害皮肉  
筋脉也又邪之主也或生於陰或生於陽生

於陽者得之風雨寒暑生於陰者得之飲食  
居處陰陽喜怒陽者天氣也主外陰者地氣  
也主內陽道實陰道虛故犯賊風虛邪者陽  
受之飲食不可不節起居不時者陽受之則  
入六腑陰受之則入五臟入六腑則身熱不  
卧上爲喘呼入五臟則填滿閉塞下爲餐泄  
久爲腸癖故喉主天氣咽主地氣陽受風氣  
陰受濕氣陰氣從足上行至頭而下行循臂  
至指端陽氣從手上行至頭而下行至足故  
曰陽病者上行極而下行陰病者下行極而  
上行傷於風者上先受之傷於濕者下先受  
之頭者精明之腑頭憊視深精則奪矣背者  
胃之腑也背曲肩隨胃將壞矣腰者腎之腑  
也轉搖不能腎將憊矣膝者筋之腑也屈伸  
不得則履跗筋將憊矣髓者骨之腑也不能

久立行則掉慄骨將憊矣肺熱病者右頰赤  
心熱病者頰先赤肝熱病者左頰赤脾熱病  
者鼻赤腎熱病者頤赤病雖未發見其色者  
所宜療之故曰療未病之病肺熱病者色白  
而毛槁心熱病者色赤而絡脉溢肝熱病者  
色蒼而密枯脾熱病者色黃而肉濡腎熱病  
者色黑而齒枯

肝主春足厥陰少陽主治其日甲乙肝苦連  
急食鹹以緩之又曰肝病欲散急食苦以瀉  
之禁當風肝惡風也

心主夏手少陰太陽主治其日丙丁心苦緩  
急食鹹以收之又曰心病欲濡急食鹹以濡  
之用酸補之甘瀉之禁溫衣熱食心惡熱也  
脾主長夏足太陰陽明主治其日戊己脾苦  
濕急食苦以滲之又曰脾病欲緩急食甘以

緩之用苦補之辛瀉之禁濕食飽食濕地濡  
衣脾惡濕也

肺主秋手太陰陽明主治其日庚辛肺苦氣  
上逆急食鹹以泄之又曰肺病欲收急食甘  
以收之鹹瀉之禁寒衣飲冷肺惡寒也

腎主冬足少陰太陽主治其日壬癸腎苦滲  
急食辛以潤之腰理致液氣通又曰腎病欲  
急食苦以堅之用辛補之酸瀉之焯煖無熱  
食溫衣腎惡滲之辛走氣氣病無食辛甘走  
肉肉病無食甘鹹走血血病無食鹹酸走筋  
筋病無食酸是謂五禁而多食也

肺病者喘咳逆氣有背痛汗出尻陰股膝臑  
肘足背痛虛則少氣不能報自耳聾嗌乾矣  
心病者胃中痛脅肢滿肋下痛膺背有胛間  
兩臂內痛虛則胃腹太脅下與腰相引而痛



肝病者兩脇下痛引入小腹令人喜怒虛則恐如人將捕之氣逆則頭痛耳聾頰腫脾病者身重肌肉萎足不收行喜挈脚下痛虛則腹脹腸鳴泄食不化

腎病者腰大體重喘咳汗出惡風虛則胷中痛也

肺風之狀多汗惡風時欲咳嗽喘氣晝日暮則甚診在眉上其色白

心風之狀惡風焦絕喜怒診在口其色赤

肝風之狀惡風喜悲微蒼嗌乾喜怒診在目

下其色青

脾風之狀多汗惡風身體急墮四肢不通微黃不嗜食診在鼻上其色黃

胃風之狀多汗惡風食飲不下隔塞不通腹善滿失衣則脹食寒則泄診在形瘦而腹大

首風之狀其頭痛面多汗惡風先當風一日病其頭痛不可出至其風止則小愈矣

雲笈七籤卷之五十七

雲笈七籤卷之五十八

本朝宋即前唐書元氣分即元氣精微論胎息氣法張昇書進

諸家氣法

胎息精微論

身不衰老內食太和元氣爲首清淨自鍊委  
身放體志無念慮安定臟腑洞極太和長生  
久視潛氣不動意如流水前波已去而後波  
續處不返也行之不休得道真矣每日入淨  
室守玄元玄元謂存玄門玄中有玄是我命  
命中有命是我形形中有形是我精精中有  
精是我氣氣中有氣是我神神中有神是我  
自然德以形爲車道以氣爲馬魂以精爲根  
魄以目爲戶形勞則德散氣越則道叛精銷  
魂損目動魄微是以靜形愛氣全精實視道  
德凝容魂魄固守所以含道不言得氣之真

肌膚潤澤得道之根手足流汗精氣充溢不  
飢不渴龜龍胎息綿綿長存用之不勤飲于  
玄泉登于太清還年返嬰道之自然至道不  
遠近在已身用心精微命乃延永夫道者或  
傳服五牙五牙者五行之生氣黃庭經云存  
漱五牙不飢不渴八方四時日月星辰等氣  
思自頂而入鼻而出雖古經所載爲之者少  
見成遂亦非食穀者所致行致耳是以服氣  
者多不得其訣要徒精勤矣既得其門復悟  
其訣即在精勤不懈矣

桑榆子曰鳥鵲而至乎天地是不知量彼  
五牙八方四時日月星辰等教不爲初地  
者設無成也當俟其稍近之時可也

凡胎息服氣從夜半後服內氣七嚥每一嚥  
既調氣六七息即更嚥之每嚥如水流過坎

聲是氣通也直下氣海中凝結腹中充滿如  
含胎之狀氣從有胎中息氣海中有氣充然  
後爲胎息之道也氣成即清氣凝爲胎濁氣  
而出取從手足及髮而出也胎成即萬疾自  
遣漸通仙靈今之學其氣長也或得古方或  
授自非道皆閉口縮鼻但貴息長而不知藏  
擁閉盲損正氣殊非自然之息但煩勞形神  
無所裨益凡服氣之時即須關節通胃海開  
納元氣同納畢即關節還閉徐徐鼻出納外  
氣自然內外不離胎中氣亦不出但潛屈指  
數息從十至百數從一百至二百三百此爲  
小通即耳目聰明百病皆愈若抑塞口鼻擬  
習胎息殊無此理也口鼻氣既不通即畜損  
臟腑有何益哉凡餌內氣者用力寡而見功  
多惟在安神靜慮不煩不擾則氣道踈暢關

節開通內含元和終日不散膚體潤澤手足  
汗出長生之道訣在此矣從夜半後服七嚥  
即閉氣但內氣不出鼻口常徐徐出納外氣  
內氣都不相雜至五更又服七嚥平旦又服  
七嚥都二十一嚥止若休糧者即不限此數  
肚空即嚥內氣嚥內氣常滿自無飢渴初似  
小難久久習慣自然內外之氣不相混雜也  
漸漸關節開通也毛髮踈暢氣自來往亦不  
假鼻中徐徐通外氣也胎息之妙窮於此也

#### 茅山賢者服內氣訣

側卧右脇著地微縮兩足著頭向南面東兩  
手握固傍其頤閉取內氣極力開喉嚥之如  
此七嚥一吐氣若病時服氣一嚥兩嚥一吐  
然後一七嚥一吐氣可也又調息令出入氣  
勻準前又嚥都四十嚥然起坐鍊之豎膝坐

兩手相叉抱膝閉氣鼓腹二七或三七氣滿即吐更調息特不得令喘麤調訖又閉氣二七或三七一吐氣使腹調適乃休或汗出頭足皆熱此氣遍也即當飽滿三關百節宣通暢適行之十年登仙老容返少夫舊經皆存想恐爲煩勞却使心意難行服氣本於胎息但無思念自合元化之功久久行之當自知其妙矣僕遊蒙山遇此賢者年可五十已下其精神清朗頗異於俗因問云貞觀已前遊此山不道姓名自稱老夫僕遂慙懃拜之蒙授此訣行之頗甚弘益妙哉妙哉凡欲得道不死腸中無屎音萍欲得長生五臟精明故黃庭經云何不食氣太和精故能不死入黃寧陰符云積火可以焚五毒五毒則五味五味盡可以長生西王母謂武帝曰能益能易

名上仙籍不益不易不離死厄所謂益易者能益精易形也常法能愛精握固閉氣吞液則氣化爲血血化爲精精化爲液液化爲骨常行之不倦精神充滿爲之一年易氣二年易骸一本爲易血也三年易血一本爲易脉

四年易肉五年易筋一六易髓六年易髓七年易骨八年易髮九年易形十年道成位居真人變化自由即靈官玉女而侍焉

### 胎息根旨要訣

古修胎息者尋其所著皆未達于玄門據其文字所陳悉皆互有得失或云無氣是胎閉氣不喘是息各執一門未有所趣迷誤後學疑惑益滋而修生之人性命已殆足可悲哉余今所得實爲簡易將來學人保而深惜夫云服氣即胎息之妙用也切在分析內外氣

及在臟腑之氣統一身之所生不可得而知也此氣須日日生之凡麤氣在榮衛之中為喘鳴之氣氣本麤者命促氣本細者命長衆氣在臟腑之內為運動之氣此兩者並非修服之氣其胎息者是天地陰陽二氣初結精之氣氣結而為形形既成立則精氣光凝為雙瞳子雙瞳子者即父之精氣號為純陽之精故能鑒視萬物又受母之陰氣而成玄牝者即口鼻也是知形為受氣之本氣為成形之根則此二氣為形之根蒂者也根蒂既成則能隨母呼吸綿綿十月胎體成而生故修養者効之夫云復其根本此胎息之要也古皆云氣海者為氣之根本此說非也為不知其所止是以復之無益古仙皆口口相受非著於文字之中蓋欲貽其同志所謂根本者

正對臍第十九椎兩脊相夾脊中空處膀胱下近脊是也名曰命蒂亦曰命門亦曰命根亦曰精室男子以藏精女子以月水此則長生氣之根本也今之所復其根本修其所生斯則形中母子何不守之夫氣為母而神為子氣則精液也氣無形質隨精液以上下但先立形則因形而住氣為其母而子不捨母則依母而住神氣住形中故能住世長生久視故修生之人常令神與氣合子母相守自然玄牝無出入息也莊周云真人息以踵言其息深深也老子經云深根固蒂是為復命此乃命門元氣根本之旨也將來君子勿得輕泄耳

#### 胎息雜訣

一經云但徐徐引氣出納則元氣亦不出也

胎息者然內外之氣不雜此名胎息然用功之人閉固內氣訖亦鼻中微微通氣往來便令不至咽喉而返氣則逆滿上衝不可抑塞如此即徐徐放令通暢候氣調即復閉之切在徐徐鼻中出入勿令至喉極力抑忍爲之須臾忽然自得調暢內外泰矣此蓋關節開毛竅通故也到此即千息亦不倦矣又胎息之妙切在無思無慮體合自然心如死灰形如枯木即百脉暢關節通矣若憂慮百端起滅相繼欲求至道徒費艱勤終無成功桑榆子曰有苦惱之氣有貪惡之氣諸如此類皆邪氣橫中能爲元氣之關防亦猶小人當路則君子無所逞其才也此道至微至妙出塵之士方可爲之未離名利之間徒勞介意桑榆子曰縱未出塵但能使心不亂不見可欲

則可矣

一經云嚥氣滿訖便閉氣存想意如流水前波已去後浪續起凡胎息用功後關節開通毛髮通暢即依此但鼻中微微引氣相從四肢百脉孔出往而不返也後氣續到但引之而不吐也切在於徐徐雖云引而不吐所引亦不入於喉中微微而散如此內氣亦不下流散矣

### 尹真人服元氣術

夫人身中之元氣常從口鼻而出今制之令不出便滿丹田丹田滿即不飢渴不飢渴蓋神人矣是故人之始胎不飲不啄不飲不啄故無出入息即元氣復元氣復即長生之道機也所以然者謂氣在丹田中諸臟不隔周流和布無所不通以其外不入內不出全元

氣守真一是謂內真之胎息也始生之後則飲食飲食之後即肺腑實腑臟實即諸臟相隔諸臟相隔即丹田氣亡其本也居乎臟腑之上行乎心胃之中數寸往來安得長久是以未終其分已有枯首蹇足槁形喪氣之患所以至人有已見乎故復其氣還其本使得延年長生者也夫服元氣先須澄其心令無思無爲恬澹而已故知絕粒者乃長生之徑路服氣者爲不死之妙門深信不疑力行無倦經曰綿綿若存用之不勤術曰因其出息任以自然而出未至半口鼻俱關徐徐而已氣即上行即舉首以聲嚙之矣仰息左覆息右其註在調氣篇載以氣送通下胃氣又云以意引氣送之至胃胃中氣轉流下方至丹田丹田滿即流達於四肢也轉下流至丹田

又從容如初嚙下嚙下餘息息即丹田不隔丹田不隔即入四肢以意運行即流布矣大底氣息不欲出於玄牝但令通流須出皆須調適不得羸喘也若隔氣未達丹田雖欲強爲終難致矣是以初服者皆多防滿但資少食必在慙行慙心行即氣自流轉自然之功著矣所謂飲自然以御世朝神以入微始乎三五成乎七九若斯道者豈虛語哉謂氣入腹中皆三處有隔初學之者先覺胃中防滿噫氣不休但少食爲之即覺通於生臟後自覺到丹田然始覺氣周行身中身中調暢即神明自然致矣故須居於靜處尅意行之功業若成所在可也如其妄動氣即難行初作之時先覆仰凡一日一夜限取四時四時不虧即氣息相接氣息相接即丹田實丹田實

即任意行之中間停歇亦得其四時謂寅午戌子時也用仰勢法低枕卧縮兩肩兩膝伸兩手著兩肋用覆勢法以腹著床以被摺臂手足並伸其仰嚙即令氣從左下覆嚙令氣從右下嚙氣之時皆令作聲有津液來亦須別嚙乃須出息氣之若用入息即生風隨入不可不慎之嚙氣中間即別任意休息待心喘俱定然後乃可復爲之初用氣時必須安穩坦然無事氣則流通若心有所拘即窒塞不流注也慎無疑慮亦勿畏其敗失亦勿慮其不成但謀進取勤勤之功稍稍之效自然至誠感神神明自至矣夫服氣斷穀不得思食未能自靜切須捺之若渴或熱即煮薤荔湯飲之即定渴中著少生薑或煎薑蜜湯亦得如覺心中滿悶即咬嚼些甘草桂心五味

子等並妙但服氣不失其節即氣自盈滿縱出入行人事或對賓客語言談話種種運爲百無妨礙及成之後更不服氣氣亦自足窮神極理妙不可言須食即食須休即休復食復氣唯意所在每日飲少許酒引氣切慎果子五辛邪蒿葫荇芸薹椿等此物深亂人氣慎勿食之如能至心三七日中可以內視五臟歷歷在目神情靜行之七日其効驗也已自知之更須專精二十日來不食即腹中盡腹中盡之後喫一兩杯煮菜苜蓿芥松蔓菁及枸杞葉葵等並著少蘇油醬醋取味食之勿著米麪所欲腹中穀氣盡耳更四五日除菜喫汁又三數日後即總停之可三十日即自見矣所謂不寒不熱不渴不飢修行至此世爲神人即吾道成矣



### 服元氣法

服元氣於氣海氣海者是受氣之初傳形之始當臍下三寸是也嬰兒誕育時惟臍帶與母胞相連其帶空中如管則傳氣之所形從此漸凝結也人欲長生必修其本樹欲滋榮必固其根人不知根本外求修助萬無一成氣海者與腎相連屬壬癸水水歸於海故名氣海氣以水爲母水爲陰陰不能獨生成必以陽相配心屬南方丙丁火是盛陽之主既知氣海以心守之陽既下臨陰即上報是以化爲雲霧蒸薰百骸九竅無所不達亦能爲津液如甘雨以潤草木正氣流行他氣自匿用久轉微意思則久矣初用與已成不得同年而語凡氣困者身皆有疾沉結在內或醫藥不能療尤須精誠併去外想閉氣於氣海

以手於臍下候之氣應之候衝容如喘如觸或鳴或痛如掣如物動於掌下亦須靜候之兼以目下注是陽氣照陰陰氣騰上又能爲津液也如此久久鼻中喘息都無出入喉覺氣海中時動用耳初用意時須平卧去枕小努氣海便得滿腹作意勿令至心肺至即心悶妨塞即不能下照下照是心守海也良久元氣遍身無處不暖每關節難通若至腰關尤難過之當稍以氣閉努之三兩間突然便過過後即氣常至腰踵莊子云息之以踵是也已後筋骨常欲動用每動有聲是氣到無擁常能如此長生道也竊用其道不授口訣反受其病凡欲鼓腹不在入氣是要訣欲過腰關當側卧縮兩脚兼拳兩手偃腰極努如此即不覺通也不然終成閉塞若能常用不

絕雖在衆中密爲之用心令熟外事不擾尤爲佳也若膈上并頭面間有疾處即上攻之尋常即下至踵及氣海中微微用之息自消矣久候液當滿口如逆喫物下消用之隨盡每用氣後必須微調息使散若不散他日爲瘡腫終不爲佳須先以意在疾處攻擊之徐徐用意攻擊令散疾差已後即不得注令留滯當遣通遍身微微如霧露是其常也收散俱歸海中閉目爲想開目爲存存則不專乃著著則氣滯覺應則止謂之常覺覺而味謂之滯候應專靜謂之守流液滿口謂之報報與應一也朝飲少酒暮食少麪不可多之

胎息口訣

并序

序曰在胎爲嬰初生曰孩嬰兒在腹中口含泥土喘息不通以臍嚙氣養育形兆故得成

全則知臍爲命門凡嬰孩或有初生尚活少頃輒不收者但以煖水浸臍帶向腹將三五過即蘇乃知臍爲命門信然不謬修道者欲求胎息先須知胎息之根源按而行之喘息如嬰兒在腹中故名胎息矣乃知返本還元却老歸嬰良有由矣綿綿不聞胎仙之道成焉故先序經紀體用兼明備矣

凡欲胎息先須於靜室中勿令人入正身端坐以左脚搭右腳上解緩衣帶徐徐按捺肢節兩手握固於兩腿上即吐納三五過令無結滯滌慮清閑虛心實腹左右徐徐搖身令臟腑舒展訖還徐徐放著實即鳴天鼓三十六過漱滿華池然後存頭戴朱雀腳履玄武左肩有青龍右肩有白虎然後想眉間一寸爲明堂却入二寸爲洞房却入三寸爲丹田

宮亦名泥丸宮宮中有神人長二寸戴青冠

披朱褐執絳簡次存中丹田中丹田心也亦

名絳宮中有神人亦披朱褐次存下丹田在

臍下二寸半紫微宮亦名氣海也中有神人

亦披朱褐桑榆子曰金剛經云如來說諸相

具足即非諸相具足彼所以立相生名者以

爲戒潔之階也夫神豈止於上豈佳於下豈

留中間舒澤彌乎大千界之亦復無物若隨

跡觀相隨相強名常河之沙詎足以算數夫

神也變化不測寧宜如九品即執笏競不出

局門哉次存五臟從心起遍存五臟六腑存

五臟中各出本方氣及三丹田中素雲合爲

一氣於頭後出煥煥分光九色上騰可長三

丈餘想身在其中此時即口鼻俱閉心存氣

海中胎氣出入喘息只在臍中如氣急即鼻

中細細放通息候氣平還依前用心存之以

汗出爲一通亦不限過數如體熱悶即心存

氣遍身出如飯甑中氣此名滿息久久行之

入玄寂中出妙默中再咽洞觀形中五臟六

腑及大小腹胃受一二升如黃土色脾長一

尺二寸在胃上前後摩動不停停則不和飯

食不消如飯食不消即是不摩矣當須閉氣

以手摩腹一百下即自然轉摩矣次存心心

如紅蓮花未開下垂長三寸上有九竅二竅

在後正面有黑毛莖長二寸半次存肺肺似

白蓮花開五葉下垂上有白脉膜在心上覆

心次存肝肝在心後七葉紫蒼色上有黃脉

膜從左邊第三葉下膽在此也其膽色青黃

長二寸半次存腎腎狀如覆杯黑色却著脊

去臍三寸上小下大左爲上右爲下遍觀一

形三十六位乃三百六十骨節皆有筋纏骨  
青白如玉色筋色黃白髓若冰雪有三百六  
十穴穴之中皆有鮮血如江河池潭也及  
見左脚中指第二節是血液上源其中湧出  
通流一形一夜繞身三萬六千匝至右脚中  
指第二節則化盡所以人若睡必須側卧拳  
踞陰魄全也亦覺即須展兩脚及兩手令氣  
通遍渾身陽氣布也若如此修行即與經所  
言動息善時之義合矣久久行之口鼻俱無  
喘息如嬰兒在胎以臍通氣故謂之胎息矣  
綿綿不聞經三十年以繩勒項不令通氣亦  
不喘息喘息常在臍中水底坐經得十日五  
日亦可矣以獨行此事功效如前若覓得真  
更須修道此事乃是一門不可不作也  
雲笈七籤卷之五十八



精化為氣氣化而神集焉神何物也靈照之名也知之則氣全氣全則神全若元氣充滿百骸孔竅神必備矣必備者無他氣至則神到今人有憂患動中則知見因而暫虧蓋氣權有不至者耳苟心冥氣和其神豈獨三元之中而已哉精者身之根根者氣之位精全則氣全精泄則氣泄氣泄則神乘而去之唯精與氣須全黃庭經云長生至慎房中急何為死作靈神泣但當吸氣錄子精寸田尺宅可治生若當決海百瀆傾葉去樹枯失青青故先覺至於道者莫不因受氣保精而能全也夫服氣本名胎息胎息者如嬰兒在腹中十箇月不食而能長養成就為新受正氣無思無念泐然凝寂受元氣變化關節臟腑皆自然而成豈有傳保之流飢渴之備耶及出

母腹即吸納外氣而有啼哭之聲即乾濕飢飽似有所念即失元氣人能依嬰兒在母腹中自服內氣握固守一是名曰胎息蔡榆子曰此言失元氣者非也苟納外炁便失元氣即世間無復有生人矣法華經云須行住坐卧身心不亂者亦言炁主心心邪則氣邪心正則炁正今人所舉手動足喜怒哀樂莫不由心心之動息莫不是炁炁感意意從心心則炁全炁全則身全炁滅則神滅神滅則為委土矣故醫家先診脉者則候五臟四時之氣察諸病源始尋方藥人但能察得氣候口鼻取捨斯須不忘自然五臟和而脉調氣順也夫人與天地合體陰陽混氣皮膚骨髓臟腑及榮衛呼吸進退寒暑變異莫不均乎二儀應乎五行也是知天地否泰陰陽之異

氣亂焉臟腑不調經脉之候病焉因外所中者百病起於風因內所致者起於氣爲百病故曰恬憺虛无真炁從之精神內守病從安來信哉是故須知形神之理養而全之審內外之病慎而修之岐伯高曰食氣者則靈而壽延食穀者多智而限命凡服氣者何求也以其功至則氣化爲血血化爲精精化爲髓一年易氣二年易血三年易脉四年易肉五年易髓六年易筋七年易骨八年易髮九年易形即三萬六千於身化爲真仙號爲真人矣是以意在玄微理生可測修真之人又有三等任時分理其狀不一上等之士本性虛閒用志清雅發言合道履行無瑕如此之人有前代之資以石投水無所比之也中等之人或身居榮祿或地勢高遠或巨業厚姻或

有名有望建疑進退倏忽虛捐聞道即寤寐不安思名則終朝不息兩心交戰勝者即全遠巡之間十失六七矣中等已降二時既過蹉跎暮年筋力衰微心神已喪雖食厚祿白日將傾追念噬臍方即正路此時若能精心勵志尚可救其一二焉此皆先賢所悲表示於後幸察根柢生實信心

### 赤松子服氣經序

序曰天道悠長萬品不齊人生爲貴陰陽同階天道坦坦修之不迷世何顛愚相隨徘徊生不及踵性命殞頽存亡相感哭泣悲哀何不服氣與仙同棲經曰福莫尚生禍莫大死子欲長生腸中當清長生不死腸中無滓生則昇仙死化爲鬼仙昇太清死歸土底是以食穀者智食炁者神故曰休糧絕食爲生道

陰陽還精爲重寶能常行之永壽考何爲愁  
欲自使老千金送葬無億兆悲呼哭泣自懊  
惱豈若無爲服氣好修之不釋昇天浩然小  
人居世狂愚急急求榮愛寶貪名好色疲勞  
精神破散氣力雖獲富貴凶命居側命若朝  
露間不容息不能知之服氣不食爲道也

### 神仙絕穀食氣經

經曰夫欲學道神仙食氣之法常以春二月  
三月九日十八日二十七日若甲辰乙巳丙  
辰丁巳王相成滿日可行氣也夫欲行氣起  
精室於山林之中隱靜之處必近甘泉東源  
之水向陽之地沐浴蘭湯以丹書玉房爲丹  
田方一寸玉房在下三寸是也精念玉房內  
視中丹田內炁致之於下丹田又先去鼻中  
毛偃卧兩足相去五寸兩臂去身亦五寸瞑

目握固握固嬰兒之拳蒲弱爲枕高三寸若  
胃中有病枕高七寸病在臍下可去枕既行  
氣不復食生菜五辛及寅也諸欲絕穀行氣  
法食日減一口十日後可不食二日三日腹  
中或惛惛若飢取好棗九枚若方寸木餅九  
枚食之一日一夜不過此也不念食者勿嗽  
也飲水日可五勝亦可三勝勿絕也口中恒  
含棗核令人愛氣且生津液故也經曰道者  
炁也愛氣則得道得道則長生精者神也寶  
精則神明神明則長久行氣一名鍊氣其法  
正強卧徐漱醴泉嚥之醴泉者華池以鼻微  
微內炁徐引之莫令大極滿入五息已一息  
因可吐也一息屈指數之至九十息若身大  
煩滿者可頻伸頻伸訖復行之滿四九三百  
六十息爲一竟爲之久久衆病自除吐氣既



還欲吸之時先復小吐微微往來如是再三更鼻引之不爾者令人氣逆凡內氣則氣上昇吐氣則下流久自覺氣周於身中若行氣未定意中疲倦便鍊氣以九十息爲一節三九二百七十息爲一竟行氣令脾胃滿藏無令氣大出閉氣於內九十息一嚙嚙含未足者復滿九十息三九自足莫頓數也當念氣使隨髮際上竟及流四肢自然下至三星玉堂二卯是經曰行氣常以月一日至十五日念氣從手十指出十六日盡三十日念氣從足十指出久之自覺氣通手足行之不止身日輕強氣脉柔和榮衛肢節長生之道在於行氣靈龜所以長存服氣故也諸行氣之後或還欲食者初飲米汁粥日增一口漸加之十日之後可食渾飯勿致飽也經曰行氣之

法初爲之時多不和調令人欬逆四肢或冷既行之久日自益也四九三百六十息身如委衣骨節皆解久久乃覺氣行體中經營周身濡潤形體洗滌皮膚五臟六腑皆悉充滿百病除去凡初行氣之時先安其身而和其體若氣與競爭身不安者且止和乃行之氣至則形安形安則鼻息調和鼻息調和則清氣來至清氣來至則自覺形熱自覺形熱則頻汗出且勿便起在安徐養之務欲其久諸行氣皆無令意中有忿怒愁憂忿怒愁憂則氣亂氣亂則逆思一則正氣來至正氣來至則口中甘香口中甘香則津液多生而鼻息微長鼻息微長則五臟安五臟安則氣各順理如法爲長生久壽行之法以鼻微微引氣內之以口吐之此爲長息內氣有一吸也吐

氣有六呼也吹也嘻也呵也噓也咽也凡人  
之息一呼一吸無有此數行道之法時寒可  
吹時溫可呼吹以去熱呼以去風呵以去煩  
嘻以下氣噓以散滯咽以解極夫人之極率  
多噓咽噓咽者長息之忌也道家行氣之所  
惡也

### 太无先生服氣法

夫形之所恃者氣也氣之所依者形也氣全  
即形全氣竭即形斃是以攝生之士莫不鍊  
形養氣以保其生未有有形而無氣者即氣  
之與形相須而成豈不皎然余慕至道備尋  
經訣自行氣守真向三十餘載所聞所見殊  
未恆心大曆中偶羅浮山王公自北嶽而返  
倚策高郵依然相顧余奇之異人延之與語  
果然方外有道之君子也哀余懇至見授吐

納皆一二理身之要道也心思罔極非言詞  
所能盡每云道之要法不在經書悉傳口訣  
其二景五牙六戊諸服氣皆為外氣外氣剛  
勁非從中之事未宜服也至如內氣已正是  
曰胎息身中自有非假外求不得明師口訣  
徒為勞苦終無所成今所撰錄皆承師之旨  
要以申明之諒非愚蒙所自裁王公常謂余  
曰老君云我命在我不在天地又曰吾與天  
地分一氣而自理焉天地焉能死吾斯真言  
要訣也修奉之士宜三復之參承誘訓敢不  
佩服有偶得此訣者慎勿輕傳無或泄露以  
致其殃耳修真服氣法每日常卧攝心絕想  
閉氣握固鼻引口吐無令耳聞唯是細微滿  
即閉使足心汗出一至二數至百已上閉極  
微吐之引少氣還閉熱即呵之冷即吹之能

至千數即不須糧食亦不須藥時飲一盞酒或水通腸耳數至五千則隨處出入有功當自知也則有入水卧功矣夫服食養生貴其有常真氣既降方有通感豈有縱心嗜慾而望靈仙羽化必無此事也但仙人至士功行未滿尚不能致況凡俗人乎但信老人言勤行之即當自知矣

### 墨子閉氣行氣法

老子曰長生之道唯在行氣養神吐故納新出玄入玄呼吸生門其身神不使去人即長生也玄者有上下謂鼻中口陰也鼻口陰亦謂之生門矣老子曰生不再來故遵之以道道者氣之寶寶氣則得道得道即長生矣神者精也寶精則神明神明則長生氣行之則為道也精存之則為寶也行氣名鍊氣一名

長息其法正偃卧握固漱口嚥之三日行氣鼻但納氣口但出氣徐縮鼻引之且莫極滿極滿者難還初為之時入五息已一息可吐也每口吐氣欲止輒一嚥之乃復鼻內氣不爾者或令頻凡內氣則氣上昇吐氣則氣下流自覺周身也行氣常以月一日盡十五日念令氣從手十指出十六日盡月晦念氣從足十指出若行之能久自覺氣從手足通則能閉氣不息便長生矣凡欲行氣先安其身而和其氣無與意爭若不安和且止和乃為之常守勿倦也氣至則形安形安則息息鼻息則調和調和則清氣來至清氣來至則自覺自覺則形熱形熱則汗出且勿使起則安養氣務欲其久當去忿怒愁憂忿怒愁憂止則氣不亂氣不亂則正氣來至正氣來至則

口內無唾而鼻息微長鼻息微長則五臟安  
五臟安則氣各順其理百病退去飲食甘美  
視聽聰明形體輕強可長生矣夜半至日中  
爲生氣從日中至夜半爲死氣當以生氣時  
正偃卧冥目握固閉氣息於心中數至二百  
乃口吐出之日增數如此身神具五臟安能  
閉氣數至二百五十即絳宮神守泥丸常滿  
丹田數至三百華蓋明目耳聰舉身無病邪  
不復干玉女使令司命著生籍矣

太清王老口傳服氣法

此卷口訣並楊府脫空王老所傳授其脫空  
王老時人莫知年歲但見隱見自若或示死  
於此即生於彼屢於人間蟬蛻轉脫故時人  
謂之脫空王老也多遊楊府自言姓王亦不  
知何處人耳每逢志士即傳此訣云祕妙方

若傳非其人自招其咎此卷並學有次第志  
人口訣非初學法也爲當學人初兼食服以  
此屢言食物且食氣祕妙切資斷食使穀氣  
併絕但能精修此法知騰陟道不遠耳凡人  
腸中三處有隔即心有隔初學服氣者皆覺  
心下胃中滿但少食久作之自覺通下生藏  
下有隔即覺腸中滿久而作之自覺到臍下  
丹田中然後始覺氣周行身中遊行猶自未  
入鳩中後覺鳩中氣出即能與人治病也初  
學時必須安身閑處定氣澄心細意行之久  
而不已氣入腸中即於行住坐卧一切處不  
妨胃中氣未下入腸中來即不得作難成初  
服氣皆須因入息時即住其息少時似閉滿  
其息出時三分可二分出還住少時嚙之嚙  
已又作至腹中滿休必須日夜四時作爲初

學人氣未入丹田還易散意欲得氣入丹田未間縱不服氣亦氣不散四時者朝暮子午時是也心裏滿但不服氣咬少許甘草桂亦得其滿即散丹田未滿亦不到滿也元氣下時自然有少悶也秘之勿妄傳非其人也

### 曇鸞法師服氣法

初寬坐伸兩手置膝上解衣帶放縱肢體念法性平等生死不二經半食頃閉目舉舌奉腭徐徐長吐氣一息二息傍人聞氣出入聲初麤漸細十餘息後乃得自聞聲凡覺有痛痒處便想從中而出但覺有異漸漸長吐氣從細至麤十息後還如初或問曰初調氣何意從麤而漸細將罷何意從細而入麤曇鸞答曰凡行動視盼飲食行坐言語是麤也桑榆子曰凡修氣學者未服及服罷於飲食言語

蓋常事也鸞公欲使兩相接會不令其首尾陡異也凡睡寤後復如前繫念如虎啣子莫急莫緩不問寒溫室中光淨所住使心不亂靜其膝耳又曰四大不調何以察之當於唇口察之冷爲風增熱爲火增滑爲水增澀爲地增不冷不熱不澀不滑爲調和又聲爲風增動爲喘增痒爲熱增澀爲水增不聲不喘不痒不澀爲調和又心煩爲熱結憂悸爲喘結志蕩爲水結不煩不亂不悸不蕩爲調和四大不調有二或外或內寒熱飢飽飢疲勞爲外起名利喜怒聲色滋味念慮爲內起凡氣節量一任自然綿綿若存用之不勤而已但能不以生爲生乃暗於養生也桑榆子曰諸經皆言吐納不欲自聞其聲而鸞皆言吐麤而漸細後細而漸麤始甚疑之及觀下

文云一任自然則知開竅細之漸行是爲最下乘者設不欲使之與自然爭力也然必以微細自不聞聲爲上從細微而至無息即胎息之理盡矣恐學者功至之後猶拘牽文字著於麤細先後之門返與自然爲敵良可哀也如此又焉得不爲之明辯

達磨大師住世留形內真妙用訣

吾昔於西國授得住世留形胎息妙師名寶冠傳吾秘訣問曰今欲東遊震旦及諸國土弘傳心地密法其諸國土人多遇寒暑爲災患所傷例皆死喪意欲擬向此土弘傳心法願求留形不爲災患疫疾所侵長能住世留形不死不知得以否師云得又問曰云如何即得師云夫所生之本始胎息即是神與精氣相合凝結能變化爲形者即是爲受之本

本氣是人有的根氣因神而生形因氣而成形不得氣無因得成氣不得形無因爲主原其所稟之時伏母臍下混沌三月玄牝具焉玄牝者口鼻也玄牝既立猶如瓜花開注母氣終於此也在胎之日母呼即呼母吸即吸綿綿十月氣足形圓神備識全遂解胎而生矣悲夫母唯知貪悅其子不知自損其軀母既傷殘只爲分形減氣爲子之因其子生於十月情見於外變嬰孩手指順能笑者先聖垂義以爲失道而後德即人喪朴之本議云子成母衰也此其世人不知母養其子子成母自衰矣故知我釋迦文佛令孝敬父母及報養育乳哺之恩謂此故也嗟乎世人不知於道意逐外緣不知胎息之術住世留形之本如有後學者但能心不緣境住在本源意

不散流守於內息神不外役免於勞傷人知  
心即念氣之主氣即形之根形者氣之宅神  
形之具令人相因而立若一事有失即不合  
於至理可能久立焉但凡夫之人年二十口  
好滋味心懷喜怒目眩五色耳聾五音身貪  
欲樂意逐外緣役智運神間不容息如此之  
流則晝夜未曾暫息原朴之根蕩然而盡令  
以形凋氣散命絕形枯魂被惡業所牽宅舍  
因而無主故知心靜即神悅神樂即福生福  
滿即道增圓明益智明妙既通心有照用即  
能用而無用故聖人知外用而無益所以返  
本還源今以握胎息之機即長生不死其理  
昭然故論云形中之子母云何長守智者能  
守壽命得長久即知神為氣子氣為神母神  
行神住即氣行氣住心能主氣識憑氣住若

要長生神氣相合主心不動念無來無去不  
出不入湛然常住但於此修行合真道路勤  
行之莫極言數玄牝之門長生之戶若能雙  
行慈悲甘露外施救物人天福祚不思外物  
不視外色不聽外聲不耽外慾不嗜外味常  
令心神魂魄意識長生神氣相合循環臟腑  
之內御呼吸應上下久久修習即神氣自明  
神氣既明即可照徹五臟五臟氣和即可使  
神氣通於四肢故聖人三日內視專注於一  
心神充化之綿綿存之久而不斷可通流五  
臟四肢斯言可推而得理也但凡俗之人神  
與氣各別如此之流不可稱合若不知子母  
相守氣雖呼吸于內神常勞役於外遂使神  
常穢濁而神不清神既不清即元和之氣漸  
散而不能相守也道人常用之而不知根本

以形神爲主若人不知守於內而守於外自然今宅舍虛危漸見衰壞矣況非道之人勞神役思無一息神氣注於氣海之中而欲望其長生豈不遠乎若知神氣之所生者即心之主者即修於一了然可見矣若不知氣之所生任運呼吸役役尋文者唯得通調於氣理於五臟六腑及能消化飲食五穀而已焉能返魂還魄填精益腦者哉則凡人呼吸與聖人殊凡人息氣出入於嚙腭聖人息神氣常在氣海氣海即元氣之根本也所居之處也即臍下合太倉亦爲子宮爲氣海即子母相合道人能守之綿綿不絕此是返本還源歸本生之處而堅住凝結不化不散此即皆其義也不敗神識多靜即自然長生留形住世要妙之真訣也師曰若住自然之息神御

氣即鼻無出息今爲真胎息也凡夫之人二境相觀之後即情慾動情慾動即精氣悉下降於莖端而下洩之皆爲情慾所引制御不得遂有畎澮之憂衰喪其本也

#### 項子食氣法

項子曰人能清淨安和自然者十月通矣或一年或二年通或三年乃通其不能通者不能得道適可長生壽老延年也又曰人之才能靜於三軍之中虎狼之間有千人之才能靜室家之中有百人之才能靜於市道旁有十人之才能靜於山澤之中有倍人之才此凡器之人終不知也凡此多者則能清淨靜者能斷情慾斷情慾者則能絕房室絕房室則能休糧休糧則能保愛氣能保愛氣則德應自然德應自然則十月通矣十月通者謂上



士也中士或三年而通下士才薄九年乃成其才倍人皆不能通聞之不信語之無益此則土人行尸矣所謂經言下士聞道大笑之者也常以清旦鼻內氣嚥之經行勿休口口吐之所謂食生吐死可以長生從夜半至日中為生氣日中後至子時前為死氣常以生氣正生時仰眠瞑目閉口屈十指置握固不絕息於心中數至二百乃以口吐氣出之增息如此則身神具生五臟安矣

張果先生服氣法

每日常偃卧攝心絕想閉氣握固鼻引口吐無令耳聞唯是細微滿即閉使足心汗出一至二數至百已上閉極微引少氣還閉熱呵冷吹能至一二千即不用糧食不須藥物時飲一兩盞好酒或水通腸耳數至五千則隨

處出入有功當自知也則可入水卧矣夫服食養生貴其有常真氣既降方有通感豈有縱心嗜慾而望靈仙羽化必無此事也且仙人功行未滿尚不可致而況凡俗乎但信老人語勦行之則當自知凡氣不通冷熱遲疾耳極遲極熱極冷皆非道也

申天師服氣要訣

取半夜之後五更已來睡覺後以水漱口仰卧伸手足徐徐吐氣一二十度候穀氣消盡心靜定後即閉氣忘情將心在臍下丹田氣海之中寂然不動則嚥氣三兩度便閉氣使心送向丹田中漸覺氣作聲下入氣海中幽幽然是氣行之候也良久待氣行訖又開口吐氣徐徐又閉口而嚥之如是三二十度皆依前法覺氣飽即冥心忘情清息萬慮久久

習之覺口中津液甘香食即有味是其候也  
凡欲行此道先須忘身忘本守元抱一兀然  
久之澄定而入玄妙之要在於此也

### 王真人氣訣

每四更後五更初當處靜室居一床疊雙足  
面東端坐先作導引以左手握固右手虎口  
臺音並仰盡力後却以右手握固左手虎口  
復如之訖即交手掌向外三引訖又左右手  
撐順三交手搭頭左轉三右轉三左展拓空  
三右展拓空三當面虛拓地三背手虛拓空  
三此爲導引法導引竟然後自思神先叩齒  
自呼已名然陰念五臟三焦及三魂七鬼頭  
面手足一身諸神令輔形體也又前思太陽  
日也後思太陰月也左存青龍右存白虎思  
頭戴朱雀足履玄武此存想四神也又存想

七政配合五臟所謂肺魁肝彪心魑脾魁膽  
魁左腎魁右腎魁當想真君降其本臟仍須  
密念七過次想二十八宿周遍形體以輔七  
政依此法數之先從左手腕起角左肘亢左  
肩氐房右膀心右膝尾右足踝箕却從右手  
腕起斗右肘牛右肩女虛自心至左膀危左  
膝室左足踝壁又却從右足以踝起奎右膝  
婁右膀胃至心昂自心至左肩畢左肘觜左  
手腕參又却從左足踝起井左膝鬼左膀柳  
至心星自心至右肩張右肘翼右手腕軫又  
自左手腕起角宿至右手腕區軫宿凡一十  
三處存想象一年之有閏計兩度交互數之  
一十二處皆存兩 心一處獨存四宿都  
計二十八宿凡存想五臟六腑三魂七鬼四  
神七政二十八訖即吐出衆雜死濁之氣然

後閉口從鼻左孔納其生清之氣內想冥目想此氣綿綿下至丹田方周流通傳汨汨作聲氣滿即再吐出切不得令自己耳聞如此十過止此即王真人法也

### 大威儀先生玄素真人要用氣訣

凡用氣法先須左右導引令骨節開通筋柔體弱然後正身端坐吐納三過使無結滯靜慮忘形令氣平息良久徐徐先以口吐濁氣鼻引清氣凡此六七過此名調氣調氣畢即口鼻俱閉虛舍令氣滿口即鼓口十五過已上更佳如嚥一大口水入腹中直以心存至氣海中良久更依前法嚥之但以腹飽爲度亦不限過數然後虛心實腹閉口以手左右摩腹上令氣流行即鼻中細細放通息勿令喘虛恐失中和然後正身仰卧四平著床枕

枕高低與身平兩手握固展手離身四五寸兩脚亦相去四五寸然後鼻中息收即口鼻俱心存氣行遍身此名運氣如有病即心存氣偏注病處如氣急即鼻中細細放通息口不開候氣息平還依前法閉之搖動兩足指及手指并骨節以汗出爲度此名氣通即徐徐收身側卧奉兩脚先左邊著地經十息即轉右邊著地亦十息此名補損依此法服經一月後行立坐卧時但腹空即鼓嚥之不限時節如喫飯了即喫空飯一兩口和水嚥下此名洗五臟即以清水熟漱口虛心實腹令臟腑舒展嚥之令五臟不停五味氣訖即以口先吐濁氣鼻引清氣不限多少盡須放之如下泄一濁氣出還銖一口和氣補之若尋常喫飯飲茶此皆外氣入當須入口便合

口既合所入外氣即於鼻中出也鼻中却入氣即是清氣也常須合口喫飯不令口中  
有氣入入即是死氣凡人言語口中氣出必  
須却於鼻中入此常行吐納也行住坐卧常  
須搖動脚指此名常令氣得下流常行此事  
動靜念之如節候不精忽有外氣入腹即覺  
微痛可以摩腹一百下氣即下泄也氣或上  
必不得出抑之使下此名理順忌破氣物及  
生冷黏膩等物不宜喫動氣冷物如依此法  
不闕常行九年功成履空如履實履水如履  
地

王說山人服氣新訣

予夏曰食氣者神明而壽黃庭經云玉池清  
水灌靈根審能修之可長存釋氏止觀其有  
用氣療疾法是知氣之與液遞相通潤也古

經法皆有時節行之今議食氣不復以時節  
也液則時時助氣使調滑也所論食氣皆內  
氣也嚥之代食耳液者嚥之代漿耳上食新  
氣下泄舊氣使推陳而納新也嚥氣不必飽  
滿下泄不必常出但得無是即自平定嚥氣  
不必常嚥但氣清則腹內自平夫然不須嚥  
矣初學之時覺飢即食食時不覺飢即由氣  
矣若食常以一嚥兩嚥壓之則食易消食漸  
消如嚥數至食消氣自調若覺腹中氣小妨  
即或行或卧東轉西側以意想驅逐之使下  
若未下不得急性忙迫但以意從容之不久  
自泄也食氣時若欲上噫但任意出必不得  
抑之也桑榆子曰夫功淺多噫蓋由乍服所  
得真氣尚少疴氣必多不正而多命宮不受  
則宜常有出者又初服之時所嚥者往往不

到氣海則無所歸投返上為噫也若得內氣  
又不入到氣海自然無如著功多時忽腹噫  
者不是傷多即是外氣悞人也欲下出任下  
出必不得祕之在細意自審也消息盈虛久  
而自得其妙矣宜行步兼小導引引亦不得  
頻為之世間諸事皆自細意斟酌之有諸疾  
則絕粒三數日輕則一日兩日更輕即絕一  
頓亦得若疾在上驅之在下以意想下驅之  
若在四肢及左右側並以想驅逐之則愈矣  
大都不得閉氣若閉氣即疾生所食物宜潤  
暢寒暑皆適宜也瘴癘時但絕粒數日靜居  
則差矣

嵩山李奉時服氣法

每欲服氣如嬰兒吮乳氣息似悶即噤之依  
前吮嚙大悶即放令口出甚須微細每嚙使

心送之至臍下有病亦使心送至病處當服  
之時第一須閉目專意握固新欲服之安神  
氣然後為之先須導引令四體舒緩然為之  
卧服勿枕枕舒手足安定如病重氣甚悶頻  
蹙上至極仍便握固一氣氣行聲從耳中出  
即得矣祕之祕之此為內氣無問早晚晴明  
陰晦須服即服大都得晴明時大精若服外  
氣即有生氣知之十年服之五日不服即無  
益矣每日五更午時服第一服了須攝鍊兼  
以手按之勿令心服下硬

雲笈七籤卷之五十九

雲笈七籤卷之六十

宋謝靈運書卷之六十

諸家氣法

中山玉櫃服氣經

碧巖先生撰 黃元君註

錄神誠戒序第一

昔大黃帝君太古無名云大黃帝君者則黃帝有熊也會羣仙於崆峒山問道于廣成子曰夫人養生全真遊觀於天庭間止息於洞房中得與衆聖齊羣駐童顏而不敗者則何法最實廣成子曰夫人以元氣爲本本化爲精精變爲形形雖好生欲能竭之故欲不可縱縱之則生虧制之則生盈盈者精滿氣盛百神備足夫有死必有生有生必形虧虧盈盛衰物之常理日中移月滿虧樂極哀來物

盛則衰有生即死是天地之常數也聖人智通萬物以法堅身在養育之門無犯形本則合於化元之道者也夫人體內有百關九節百關者號百祿之神爲九節之用九節者一掌二腕三臂四膊五項六腰脊七腿胫八脛膝九腦是謂九節也合爲形質洞房玉戶紫宮泥丸丹田以處泊古文作措薄今論神炁棲息故宜處泊洞房等皆天庭三田神正泊處也百神守衛六靈潛護百神者百節之神守固榮衛保護五藏藏亦有神五神清則百節靈五神傷則百節危清則少傷則老經云貪慾嗜味傷神促壽金玉滿堂莫之能守六靈者眼耳鼻舌身意亦謂之六識常隨心動念則識聞但閉之則寧用之則成察之則悟任之則真又有三魂伏於身七魄藏於府故

云肝藏魂肺藏魄脾藏志心藏神腎藏精此皆百神六靈之主也宜防濁亂輕躁動作違之不守自致敗傷而已保其玄關守其要路道以真一爲玄關以專精爲要路既食百穀則邪魔生三蟲聚蟲有三名伐人三命亦號三尸一名青姑號上尸伐人眼空人泥丸眼暗面皺口鼻齒落鼻塞耳聾髮禿眉薄皆青姑之作也一本作青石二名白姑號中尸伐人腹空人藏府心旋意亂肺脹胃弱炁共傷胃失飢過度皮癬肉焦皆白姑之作也一本作白石三名血尸號下尸伐人腎空人精髓腰痛脊急腿痺臂頑腕疼頸酸陰萎精竭血乾骨枯皆血尸之化也一本作血姑此三尸喜流噬嗑胎魂欲人之心務其速死是謂邪魔生也尸化爲鬼遊觀幽冥非樂天庭之樂

也常於人心識之間使人常行惡事好嗜慾增喜怒重腥穢輕良善或亂意識令蹈顛危其於一日之中念念之間不可絕想每於甲子庚申日上白天曹下訟地府告人陰私述人過惡十方刺史受其詞九泉主者容其對於是上帝或聽人則被罰輕者人世遭求爲不遂重者奄歸大夜分改身成殃異而出今俗傳死次直符雄雌殃注破在煞星此之是也都由人不能絕百穀五味嗜慾禁食妄而自致其殞歿內景玉書云百穀之實土地精五味外美邪魔腥臭亂神明胎炁零三鬼恍惚魔糜傾要知成彼之三蟲由斯五穀也貫穿五藏環鑿六府使丹田不華實津液不流注血脉不通行精髓不凝住胎魂不守宮陰鬼不閉戶今人耽五味長食欲衰形神

老皮髮若不却粒絕味禁嗜誠色則尸蟲全而生身神必死滅若三蟲弭尸鬼失竟龜養精隨固形神保天地者非氣術而不可倚矣精制情欲弭滅蟲尸使形神不枯朽須服神氣還元返本過此皆不可倚也且我大仙以氣術爲先元炁是本道以太和爲宗沖元是本及吾歸之於妙寂之於玄化之於無用之於自然自然輕舉昇於玄玄出入無間其道恬焉與道通靈當有何患吾還內景云勿令七祖受冥患不許以道傳非人即七祖受冥殃也今言當有何患是亦依道奉行保無殃咎也夫上清所崇中仙以丹術爲本下仙以藥術爲首量此二者夫何以久皆以勤形勞神餌金服石動費貨泉失於歸寂蓋不得自然之理乖於真道矣昔大隗翁曰生吾有身

憂吾勤勞念吾飢渴觸情縱欲過患斯起遂虧於玄化之道也此廣成子述初古大仙要道所得之秘旨也於是大黃帝君謹心神觀想元氣用啓玄理先靜丹元觀想自然融於歸寂也乃感太一真君持玄元內景氣訣妙經一篇授之帝君通後降中嶽復會羣仙宣是妙經因名中山玉櫃服神炁經此碧巖受行是經於師奉傳然得分明知其的實故以告也夫太一真君是北極太和元炁之神神通變化自北極紫微宮經過於天地間滋育萬物在天則以象明焉在地則草木生焉居人則神識靈焉在鑒則五行察在化則四運變聽之不聞視之不見搏之不得無狀而與萬物作狀故謂之玄謂之象所患無不應所真無不證所專無不用所精無不動是知道



以真正爲玄關專精爲要路倚於此者則無所不通也碧巖所受相次顯示使其將來不滯遂感經曰夫欲服氣服元氣爲本以歸寂爲玄妙若不得此門及不知玄關要路則終不能成就功德也經之要言故不妄語夫求仙道絕粒爲宗絕粒之門服氣爲本服炁之理齋戒爲先當持齋戒然揀好日晏靜一室安置床席其齋以心清意靜無諸躁動正可二七日若不先齋則不得神炁內助若不存想則神氣不內補夫欲修行要當別置一室好土香泥泥飾明密高敞床褥厚暖衾枕新潔不得使雜人穢汗輒到其中其中地須鋤深二尺篩去滓礫除諸穢物更添好土築搗平實更羅細土拍踏令緊既得穩便動須灑掃務其清淨室中唯安書几經櫃每一度焚

香念玄元无上天尊又念太一真君又可存乎三一二元五藏六靈一身之神冥心叩齒屏思之也太一真君有五誠誠心依之克獲神應一者不得與女人語笑同處致尸鬼惑亂精神二者勿食一切雜薰膩五辛留滯冷滑之物若食之令三尸濁觸五神三者勿入一切穢惡處所夫予死問病至人不爲殺戮決罰驚寃大怒大怖精神飛散就中死屍道家大忌海之至大而不宿死人之至靈死之至穢也或候衝見當以桃皮竹葉湯浴訖入室平卧存想心家火遍身焚燒身都炯然使之如晝然後閉氣咽新氣驅逐腹內穢氣攻下泄務令出盡當自如故四者勿與一切衆人爭於是非忿諍鬪競及抱小兒減人算壽損志傷神五者勿得欺罔一切事陰神不

助常慎言語節度行止勿對北旋溺犯太一  
紫微殃罰非細若有違此五戒於二七日間  
眠夢之內自有驚覺覺悟於人務人修善其  
事秘密無事勿泄於人所言內景無訣妙經  
一篇良有是也夫內景是內秘之事唯自己  
心內知之固不合漏泄他人也

### 服氣絕粒第二

要當用雙日復日則奇雙日則偶及日本命  
預前更沐浴於室內焚香机 upper 上安淨水一  
碗設衾枕其訣例日卧至夜半起坐鳴天鼓  
三十六過靜心神爲元氣和此炁子時生發  
於心藏間上貫泥丸丹田眉間却行三寸是  
上丹田宮周轉於身如紫雲氣又想太一真  
君如嬰兒左手持玉訣右手執靈符遊於紫  
雲氣間然後平枕正卧絕一切浮想浮想若

不除則心神炁當閉不行絕想止念既定然  
待出息盡便閉玄牝氣鼓滿牙齒勿得相近  
欲嚥之時齒牙微相近仍須收息縮氣深音  
攝腹嚥下以嚥得爲度嚥得飽以爲期亦無  
時限此法與諸家嚥氣不同若不收息縮氣  
取深嚥下則不入大腹中又不入食脉中夫  
喉嚨中嚥入之氣自有三道一入腸胃中脉  
二入五藏中脉三入食脉若不依前法縮氣  
深腹但空嚥得其炁只得獨入腸中不入食  
脉即無所成益也若直下入腹中入腸胃緣  
腹中多阻隔致令上衝下泄食退其腸四肢  
漸似無力體內不免虛羸縱喫湯飲餌服諸  
藥並亦不免口乾舌澀若但依此法候氣滿  
口食久蓄取深腹嚥下自當分入食脉及五  
藏內息以此爲都契假令元氣未達腸中其

食脉已先强滿與食無異輒無虛羸神妙無比若不依此一日縱三五十度嚥氣其腹內未免欠乏常有所思於食即不可見其效矣要坐服亦得須依前法以炁息畜嚥入嚥入之時仍須低頭取勢嚥下嚥下即當時分入臟腸及食脉中但解用氣食脉當時强滿滿即自然飽足如未曾學者亦不過三數日便見次第若嚥物不得縱嚥不入於食脉及心意妄思即是風生無分矣諸門蕪氣皆先入腸中衝排滓穢經三五日後方達食脉縱達食脉且神勞力倦思食之意未能全絕假令堅守數日之間尚多腹中久之若遇此法但持四十九日自然絕思飲食縱有百味佳餚都不採覽神功若此無以加焉切在藏秘勿示見人者也凡春夏秋冬並不假暖氣日

久自悟諸理了然若要湯藥杏仁薑蜜及好蜀茶無妨力未圓可以調助唯薑不得多著性能壞物善奪人志曾有通服豉湯此則未達深理豈且本性太冷久淹塵穢只辟麪毒及解傷寒大約傷壞藏府正傾元氣特宜忌之前云收息者當低頭納氣炁入都亦無聲攻排滓穢務令速退腸中滯食納得元炁自然常飽此是氣與神合行之至也三日後亦不擇行住坐卧爲之總得亦不假致氣但嚥強自下人亦不知自覺體理疎通四肢過於常健如此七日神炁自足不假久鍊功夫亦不要每日存想自此一百日三尸自除忽爾一日神自內現但食氣五十日穀氣方盡便可絕諸湯藥其食出時當有五色物出如似膿血此物既盡諸府通達內視藏胃如畫所

見若得至此切不得慢泄於人一旦神功通悟亦不得輒懷怪異尤須秘之勿申於外自然之功外姦亦所不入在陽不燥託陰不腐一切質礙無不穿貫不危不殆若穀氣未盡即不到通地如曾經受法之後得遇此術神氣內輔靈響外應自然自在無所拘束要食亦得不食亦得食亦無損絕亦無傷再食再服不揀月日不論行住坐卧處處總得若不食多時要得食者可依前受法訖即食若食多時要得絕者亦可受法訖更依術爲之取以大成諸絕爲定夫至道無二守之必成但不錯功自然玄秘世間吉凶善惡無不曉達上至天府下至陰司一切神靈皆得使役所有疾病見無不理所有異物見無不識顏如童女光彩射人行速如風所去無滯一年之

外白入玄門玄門者謂入胎息道言玄牝門天地根綿綿若存用之不勤又玄之又玄衆妙之門也

### 胎息羽化功第三

夫修胎息於密室中厚設床枕焚上好名香無請一至友爲伴緣初學人乍通玄路見種種事善惡境界鬼神形容自涉怪疑心生妄亂必恐閉息不固事須要假相伴以安其意切在清淨心神使寂然不動自淨其心無想他事善惡俱捨出入兩忘雖若處胎了然純息即寂然不動也可正施手足平枕仰卧待出息盡歛然閉之更勿令出當得攻面流下四肢渾身稍熱處處自得絕喘絕息乃達至下籌記泄息數凡一出入口鼻之氣名一息以傍人出入數共息也不過五百息內景

自現若却還口鼻中當微微放出功至千息其效的然當易換骨肉鍊髓如霜即合於大元通於天府上清事固不可裁其功力固不可明其德神仙之法固不可宣其言道之術固不可示其要所以雖言胎息不說羽化者良由此也若依此術修鍊胎息得成而羽化亦成就自有五神相伴不假至友此則不言之功功已成矣此中山玉櫃服神氣經非至人至行不可妄傳豈唯罪業一身抑亦殃累七祖切宜誠慎勿示非人論曰氣功妙篇氣術之道數略同專其精通則世一二且諸門嚙氣或功繁語闇理叙多端若嚙非候時則心力多倦若無時吐納食退氣微若坐想存神志羸氣憊縱使宣明口勢吐納開張皆須日久月深倦於賒闕假令元氣初得通於

經脉即經體尚虛若元氣未達經脉之間即藏府不免綿懈致其轉思食道因此彌留辯其理者則勤苦而進輪昧其趣者則懈怠而退轍實由不通元路未契玄關齋禁不齊於內神制度有虧於外法余今所錄至秘至神是得自然之本原洞了道術之根蒂後代學者宜自勉歟

#### 聖正規法第四

夫先聖先真之道術通載則理合於幽微若不達立啓之門難達其玄牝若獲斯訣可決成功功滿德圓無所不可上以昇九天以下以遊五嶽若居於塵世者可以理百病可以消衆毒可以鑒吉凶可以察善惡可以起垂死可以救臨危可以役神靈可以辟刀兵可以却寒熱可以離世苦若居於山谷者可以登

懸壺可以昇虛空可以涉江波可以隱形蹤  
可以降毒蛇可以伏猛獸可以遊九府可以  
棲三岫進可以飛九天退可以沉九泉永除  
飢渴度絕纏綿隱化無滯盈虧自然免三塗  
五苦之難削黑簿丹籍之名名書金簡之科  
功記玉皇之曆此玄元之聖力上真之祕旨  
功成之後不思而自成不呼而自至言通雅  
正語合幽微至道無爲了然總會一至於此  
吾道成焉論曰夫達士悟道常畏於身故吾  
有大患爲吾有身故有其患患在毀傷形體  
莫若寄寓神精譬於器中安物物假器而居  
之畏器之破壞物乃不得安居形體若也消  
亡精神於何處安泊神畏身死物忌器破若  
乃小心護惜專意保持身器兩存神物何慮  
但以麤心大膽棄擲墜撲色欲勞形縱性費

力烝因茲而破壞身自此而毀傷形如焦穀  
枯木不可復生其牙葉縱遇陽和之春長爲  
陰冥下鬼畢于朽腐可謂愍嗟雖位極人臣  
皆行尸走骨矣言雖位極人臣若不知道皆  
是行尸走骨也夫玄元得之於自然廣成受  
之於上仙黃帝修之於內景余今遇之於中  
天中天即中山謂崑崙也碧巖於此遇斯經  
焉此經微妙不可思議述服氣之神功漸通  
達於胎息之道若成羽化之期自至便能昇  
于天府名紀玉書位爲大仙階齊聖列將來  
學人見此中山玉櫃服神烝經安心修行請  
勿有疑必然之理通於神明幸宜保敬勿負  
余信

切真先生服內元氣訣法

進取訣

凡欲服氣先須高燥淨空之處室不在寬務在絕風隙常令左右燒香不用穢汚床須厚軟脚稍令高其語曰床高見吹不及言鬼神喜因地炁以吹人為崇床高三尺可也衾被適寒溫令冬稍暖尤佳枕高二寸餘令與背平每至半夜後生氣時或五更睡之初覺先吹出腹中濁惡之炁一九下止若要細而言之則亦不在五更但天炁調和腹中空則為之先閉目叩齒三十六通以警身神畢以手指捻目大小皆兼按鼻左右旋耳及摩面目為真人起居之法更隨時少為導引以宣暢關節乃以舌柱上腭料口中外津液候滿口則嚥之令下入胃存胃神承之如此三止是謂漱嚥靈液灌溉五藏面乃生光此之去就大體略同便兀然放神使心如枯木空身若

委衣內視返聽萬累都遣然後淘之每事皆閉目握固唯臨散氣之時則展指也夫握固所以閉關防而却精邪初服氣之人氣道未通則不得握固待至百日或半年覺氣通暢掌中汗出則可握固黃庭經云閉塞三關握固停漱嚥金醴吞玉英遂至不食三五炁亡久服自然得興昌

淘氣訣

訣曰凡人五藏亦各有正氣夜卧閉息覺後欲服氣先須轉令宿食消故氣得出然後始得調服其法閉目握固仰卧倚兩拳於乳間豎兩膝舉背及尻間閉氣則鼓氣海中氣使自內向外輪而轉之呵而出之一九或二九止是曰淘氣畢則調之

調氣法

訣曰鼻爲天門口爲地戶則鼻納之口宜吐之不得有悞悞則氣逆氣逆則生疾吐納之際尤宜慎之亦不使自耳聞調之或五或七至九令平和也是曰調氣畢則嚥之夜睡則閉之不可口吐之也

### 嚥氣訣

訣曰服內氣之妙在乎嚥氣世人嚥外氣以爲內然不能分別何以談哉納吐之士宜審而爲之無或錯誤耳夫人皆稟天地之元氣而生身身中自分元氣而理每嚥及吐納則內氣與外氣相應自然氣海中氣隨吐而上直至喉中但喉吐極之際則輒開口連鼓而嚥之令郁然有聲汨汨然從男左女右而下納二十四節如水瀝瀝分明間之也如此則內氣與外氣相顧皎然而別也以意送之以

手摩之令速入氣海氣海膈下三寸是也亦謂之下丹田初服氣人上焦未通以手摩之則令速下若流通不摩亦得一閉口三連嚥止乾嚥號曰雲行一濕口嚥取口中津嚥謂之雨施初服氣之人炁未流行每一嚥則旋行之不可遽至三連嚥也候氣通暢然漸漸加之直至於小成也一年後始可流通三年功成乃可恣服新服氣之人炁既未通嚥或未下須一嚥以爲候但自郁然有聲汨汨而下直入氣海

### 行氣訣

法曰下丹田近後二穴通脊脉上達泥丸泥丸腦宮津名也每三連嚥即速存下丹田所得內元炁以意送之今八二穴因想見兩條白炁夾脊雙引直入泥丸薰蒸諸宮森然遍



下毛髮面部頭項兩臂及巨手指一時而下  
入曾至中丹田中丹田心宮神也灌五藏却  
歷入下丹田至三星遍經膝膝脛腓下達湧  
泉湧泉足心是也所謂分一氣而理鼓之以  
雷霆潤之以風雨之狀也只如天有泉源非  
雷霆騰鼓無以潤萬物若不迴蕩濁惡之氣  
則令人有不安既有津液則漱嚥之不堪漑  
灌五藏發其光彩終不能還精補腦非交合  
則不能汝而上之嚥服內氣非吐納則不能  
引而用之是知迴蕩之道運用之理所以法  
天則地想身中濁惡結滯邪氣瘀血被正榮  
氣蕩滌皆從手足指端出去謂之散氣則展  
手指不須握固如此一度則是一通通則無  
疾則復調之以如使手使手復難鼓咽如前  
閉炁鼓咽至三十六息謂之小成若未絕粒

但至此常須少食務令腹中曠然虛淨無門  
坐卧但腹空則咽之一日通夕至十度自然  
三百六十嚥矣若久服炁息頓三百六十嚥  
亦謂之小成一千二百嚥謂之大成謂之大  
胎息但閉炁數至一千二百息亦是大成然  
後胎不結然不能鍊形易質縱得長生同枯  
木無精光又有鍊氣閉氣委氣布氣并諸訣  
法具列於文同志詳焉

### 鍊氣訣

訣曰服氣鍊形稍暇入室脫衣散髮仰卧展  
手勿握固梳頭令通垂席上布之則調氣嚥  
之嚥訖便閉氣候極乃冥心絕想任氣所之  
通理悶即吐之喘息即調之候氣平又鍊之  
如此十遍即止新服氣之人未通有暇漸加  
一至十候通漸加至二十至五十即令遍身

汗出如有此狀是其效也安心和氣且卧勿起衝風乃却老延年之良術爾但津液清爽時爲之爾氣懽亂欲睡慎勿爲也常勤行之四肢煩悶不暢亦爲之不必每日旦要獨清爽時爲之十日五日黃庭經云千災已消百病瘥不憚虎狼之兇殘亦以却老年永延

### 委氣訣

訣曰夫委氣之法體氣和平也身神調暢無間行住坐卧皆可爲之但依門戶調氣或伸於床或兀然而坐無神無識寂寂沉沉使心同太空因而調閉或十氣二十氣皆通須任氣不得與意相爭良久氣當從百毛孔中出不復口吐也縱有十分無二也復調能至數千二百息已上彌佳行住坐卧亦可爲之如此勤行百關開通顏色光澤氣清長如新沐

浴之人但有不和則爲之亦當清泰也黃庭經云高拱無爲鳬鳬安清淨神見與我言

### 閉氣訣

訣曰忽有修養乖宜偶生疾患宜速於密室依服氣法布手足訖則調氣嚙之念所苦之處閉氣以意想注以意攻之氣極則吐之訖復嚙氣相繼依前攻之氣急則止氣調復攻之或二十至五十攻覺所苦處汗出通潤即止如未損即每日夜半或五更晝日頻作以意攻之病在頭面手足但有疾之處則攻之無不愈者是知心之所使氣甚於使手有如神助功力難比也

### 布氣訣

訣曰凡欲布氣與人療病先須依前人五藏所患之處取方面之炁布入前人身中令病

者面其方息心靜慮此與炁布炁訖便令嚙  
氣鬼賊自逃邪氣永絕

### 六炁訣

訣曰六氣者噓呵呬吹呼嘻是也氣各屬一  
藏餘一氣屬三焦呬屬肺肺主鼻有寒熱不  
和及勞極依呬吐納兼理皮膚瘡疥有此疾  
則依狀理之立愈也

呵屬心心主舌口乾舌澁氣不通及語邪氣  
呵以去之大熱大開口小熱小開口呵若須  
作意是宜理之

呼屬脾脾主中宮如微熱不和腹胃脹滿氣  
悶不洩以呼字炁理之

吹屬腎腎主耳腰肚冷陽道衰以吹字炁理  
之

嘻屬三焦三焦不和嘻以治之氣雖各有所

治但五藏三焦冷熱勞極風邪不調都屬於  
心心主呵呵所治諸疾皆愈不必六氣也  
噓屬肝肝主目赤腫昏眩等皆以噓治之

### 調氣液訣

訣曰人食五味五味各歸一藏每藏各有濁  
氣同出於口又六氣三焦之氣皆湊此門衆  
穢併投合成濁氣每睡覺薰薰氣從口而出  
自不堪聞審而察之以知其候凡口中焦乾  
口苦舌澁乳頰無津或噤嚙喉中痛不能食  
是熱極狀也即須大張口呵之每嚙必須依  
門戶出之十呵二十呵即鳴天鼓或七或九  
以舌下擦華池而嚙津復嚙令熱氣退止但  
候口中清水甘泉生即是熱退五藏涼也若  
口中津液冷淡無味或呵過多心頭怔忡然  
食飲無味不受水則是冷狀也即當吹以溫

之如溫熱法伺候口美心調溫即止黃庭經云玉池清水灌靈根審能修之可長存又云漱嚥靈液災不干

### 飲食調護訣

訣曰服氣之後所食須有次第可食之物有益不可食之物必有損損宜永斷益乃恒服每日平旦食少許淡水粥或胡麻粥甚益人治脾氣令人足津液日中淡麵饅飀及餅並佳祇不得承熱食之物亂正氣也煮葱薤羹可佳飯必粳米大麥麵益人服氣之人經四時甚宜服食之此等物不必日日食之任隨臨時之意欲食之鹿肉作白脯食之佳如是齋戒即不得食也三十六禽神直日其象鳥並不可食棗栗之徒兼餠餅亦得食也可饒慎勿飽飽則傷心氣尤難行凡熟麵蘿蔔

羹切忌切忌鹹酸辛物宜漸漸節之每食畢即須呵出口中食毒濁氣永無患矣服氣之人腸胃虛淨生冷醋滑粘膩陳硬腐敗難消之物不用食若偶然食此等之物一口所在處必當微痛慎之但食軟物乃合宜也每食先三五嚥氣而喫食令作主兼吞三五粒生椒佳也食畢更吞三粒下徒引氣此物能消食引氣向下通三焦利五藏起濁穢消宿食助正氣也宜長久服之能辟寒汗暑濕明目生髮治氣功力不可具述備在太清經中服椒別有方服候有氣下則泄之慎而勿留留則恐爲疾每空腹隨性飲一兩盃清酒甚佳冬溫夏冷助正氣排遣諸邪其功不細戒在多多則嗜醉醉則傷神損壽若遇尊貴不獲已即宜飲放即呵三五口飲併即大開口十

數下以遣出麴蘖之毒調治之常時飲一二升徐徐飲之亦不中酒兼不失食味亦不退乃如故矣不用衛生產死亡并六畜一切穢惡不潔之氣並不宜及門况近之耶甚不宜正氣如不意卒逢以前諸穢惡速閉氣上風閉目速過便求一兩盃酒以蕩滌之覺氣入腹不安即須調氣過出濁氣即却嚥下更納新氣以意送之當以手摩之則便舍椒及飲一兩盃酒令散矣如不肯散即不須過理逼任出無苦此則上焦擁故終須調氣理之使和平也而食油膩辛辣甚犯正氣切意省之尚知向犯者使勿忤也亦有服氣一年通氣二年通氣實三年功成元氣凝實縱有觸犯無能為患日服千嚥不足為多返老還童漸從此矣氣化為津津化為血血化為精精化

為髓髓化為筋一年易氣二年易血三年易脉四年易肉五年易髓六年易筋七年易骨八年易髮九年易形即三萬六千真神皆在身中化為仙童號曰真人矣勤修不倦怠則關節相連五藏牢固黃庭經云千千百百自相連一一十十似重山是內氣不出外氣不入寒暑不侵刀兵不害昇騰變化素同三光也

### 休糧訣

訣曰凡欲休糧但依前勤修三年之後正氣流通髓實骨滿百神守位三尸遁逃如此漸不欲聞五味之氣常思不食欲絕則絕不為難也但覺腹空即須嚥氣無問早晚何論限約久久自知節候無煩其言何用藥物大抵服藥之人多不能服氣終日區區但以藥物

為務身形不得精實固為未得亦非上士用心也黃庭經云百穀之實土地精五味外美邪魔腥臭亂神明胎氣零那從返老却還嬰何不食氣太和精故能不死入黃寧此之謂也

### 慎守訣

訣曰世上之人多嗜慾傷生伐命今古共焉不早自防追悔何及夫人臨終方始惜其身命罪定而後思善事病成方求其藥天網已發何可救之故賢哲上士惜未絕之命防未禍之禍理未病之病遂拂衣入窰攝心歸遣道者氣也氣者心之主精者命之根愛精重氣然後身心保之矣黃庭經云方寸之中謹蓋藏精神還老復丁壯養子王樹令如杖急固子精以自償又曰長生至慎房中急何謂

死作令神泣若當決海百瀆傾葉去樹枯失青青夫長生久視未有不愛精保氣能致之陰丹內御之道世莫得知雖務於氣而不解絕情慾亦未免殃矣故曰人自失道非道失人人常去生非生去人修養君子自保省爾服氣胎息訣

訣曰精者氣也氣者道也先叩齒三十六通右轉頭一匝如龜引頸其胎息上至咽喉即嚥之如此三遍方閉口以舌內外摩料取津滿口漱流昂頭嚥之上補泥丸泥丸即昂頭是也下潤五藏老子曰甘雨潤萬物胎津潤五藏晝夜不寐乃成真人上致神仙下益壽考在身所有疾苦想氣送至所苦處即愈真氣逐濁氣上衝下泄覺神清爽則氣自沖和故聖人有言夫人在氣中氣在人中人不離

氣氣不離人人藉氣而生因失氣而死死生之理盡在氣也但調得其氣求死不得則每夜半及五更展兩脚握固展手去身五寸其枕不得過二寸閉目依前法嚥之梳洗訖以煖一盃酒飲之益胎息潤六府引氣開百關

昔峨眉山仙人幽秘法此不可言也老君曰靈芝玉英並在其腹名山大澤取藥服之與道甚乖吾道甚易但能行之早起展兩脚喘息勻以兩手叉腦後手前拽頭向後拽頓如此三畢兩手相叉向前拽前拽三兩遍左右掣三二十遍畢嚥津二十遍如覺四體不和即乃舌漱液三二十嚥流却痰去萬金不傳非其人造次傳者殃及三代也

### 胎息經

胎從伏氣中結臍下三寸為氣海亦為下丹

田亦為玄牝世人多以口鼻為玄牝非也口鼻即玄牝出入之門蓋玄者水也牝土母也世人以陰陽氣相感結於水母三月胎結十月形體具而生人修道者常伏其氣於臍下守其神於身內神氣相合而生玄胎玄胎既結乃自生身即為內丹不死之道也氣從有胎中息神為氣子氣為神母神氣相逐如形與影胎母既結神子自息即元氣不散氣入身來為之生神去離形為之死西昇經云身者神之舍神之主也主人安靜神即居之主人躁動神即去之神去氣散其可得生是以人耳目手足皆不能自運必假神以御之學道養生之人常拘其神以為身主主既不去宅皇崩壞也知神氣可以長生固守虛無以養神氣道經云我今在我不在天也所患人

不能知其遺復知而不行知者但能虛心純  
慮保氣養精不爲外境愛欲所牽恬懷以養  
神氣即長生之道畢矣神行即氣行神住即  
氣住所謂意是氣馬行止相隨欲使元氣不  
離玄牝即先拘守其神神不離身氣亦不散  
自然內實不飢不渴也若欲長生神氣相注  
相注者即是神氣不相離玄綱云纖毫陽氣  
不盡不爲鬼纖毫陰氣不盡不爲仙元陽即  
陽氣也食氣即陰氣也常減食節欲使元氣  
內運元氣既壯即陰氣自消陽壯陰衰則百  
病不作神安體悅可觀長生心不動念無來  
無去不出不入自然常住神之與氣在母腹  
中本是一體之物及生下爲外境愛慾所牽  
未嘗一息暫歸於本人知此道常泯絕情念  
勿使神之出入去來能行不忘久而習之神

自住之矣勤而行之是真道路修真之道備  
盡於斯然聖人之言其可忘歟

雲笈七籤卷之六十



雲笈七籤卷之六十一

宋司馬光先生集卷之六十一

諸家氣法

用氣集神訣

神集於虛系榆子曰虛無蓋為象也而安於實實為精也神心中智者也安而無欲則神王而氣和正如此之時一任所之唯久彌善行之不已體氣至安謂之樂天天者虛而知之者樂天則壽身外虛空亦天也身內虛通亦天也習之久久乃明生焉虛中生白密自內知之久習彌廣而精上合於明明則內發於精如是乃至於道道應於德德之成矣用而為仁分而為義精氣盡出於首夜栖於腹當自尊其首重其腹色莊於上敬直於中應機無想唯善是與此神氣事質合吾一體謂

之大順天寶祐之吉無不利凡妙本有所神在心中的虛上通其系氣蘊腸中之寶實精藏之府水胞之上也常宜溫養之系榆子曰凡溫者生之徒但不得自溫而失於熱也平居常宜閉目內視氣源下丹田也每行一事利於生靈則欣然閉目內視其心謝之若曰吾身之神氣明發於吾形使吾達道也如此則天降之吉故天者虛氣之靈吾能用之道極於斯矣系榆子曰所謂天者自然之謂也非蒼蒼之謂乎

服五方靈氣法

訣曰子若虧於仁則青帝非真子若虧於義則白帝非真子若虧於禮則赤帝非真子若虧於信則黃帝非真子若虧於智則黑帝非真且夫五氣之道體通神真子不負道達真

即可修用是以道君保而傳之於至人以助自然以調元化修之於身而感於天犬乃五行順序地乃五嶽安鎮人乃五藏保和神乃五靈運御是故性虧五德凶惡順焉真人存用五氣法先當勿食葷血之物勿履淹汚絕除欲念檢身口意三業清淨別造一室沐浴盛潔以立春日鷄鳴時面月建寅方平旦坐調氣瞑目叩齒三十六通叩齒欲深而微緩漱咽津液皆目左右各三握固臨目都忘萬慮放手太空無起無絕良久覺身中通暖當搖動支體任吐濁氣即又調息當抱守氣海朝太淵北極丹田真宮稍用力深滿其太淵則覺百關氣歸朝其內也如此數過復冥心太空若東方洞然無有隔礙徐鼻引氣使極存見五藏覺東方青帝真氣從肝中周迴內

外一體念身中三萬六千神與青帝真氣合又調息咽液良久起立再拜事竟如此日日勿闕至驚蟄面卯也盡卯節至清明日面辰存黃氣從脾中周迴內外洞微也至立夏日面巳存赤氣從心中周迴內外也芒種日面午也小暑面未存黃氣從脾中周迴內外也至立秋日面申存白氣從肺中出周迴內外也至白露面酉至寒露面戌存黃氣從脾中出周迴內外也至立冬日面亥存黑氣從腎中出周迴內外也至大雪面子至小寒日面丑存黃氣從脾中出周迴內外也此一周年五氣備全矣其存想調息次第法用如初說皆目叩齒亦如初數不須等級可也至明年立春重習三日或五日七日九日如去年次第爲用以朝其氣也其氣由心應手當把覽

三才五行萬靈之目也夫掌訣以握固為總法所以運魁剛封五嶽關三晨捉鬼道攬河源固真氣而出顯備統之也事竟即隨息訣道以散其氣凡指訣女人尚右男子即尚左陰陽之體然也大指屬土食指火中指木無名指金小指水從根節為孟中節為仲頭節為季指甲之目為五行刀支刀支主殺也斬邪誅逆用之五氣既全當隨五類互相制伏無不如意握固法以大指指四指根人畢鬼道三過隨文閉氣握之指節具十二辰亦隨其相生相剋類例用之也

諸步綱起於三步九跡是謂禹步其來甚遠而夏禹得之因而傳世非禹所以統也夫三元九星三極九宮以應太陽大數其法先舉左一跬一步一前一後一陰一陽初與終同

步置脚橫直互相承如丁字所亦象陰陽之會也踵小虛相及勿使步闊狹失規矩當握固閉氣實于大淵宮管目自三臨目叩齒存神使四靈衛已騎吏羅列前後左右五方五帝兵馬如本位北斗覆頭上杓在前指其方常背建擊破也步九跡竟閉氣却退復本跡又進是為三反即左轉身都遣神氣綱目直如本意攻患害除遣眾事存用訖却閉目存神調氣歸息于大淵宮當咽液九過其禁勅符水等請五方五帝真氣如常言真師曰先習五氣一年乃習三步九跡星綱一年無差然後行諸禁法隨意剋中如神也能清慎守道久久飛仙度世古人真仙聖王皆得之以佐世治俗但世傳不真妄生穿鑿唯按此行之乃見其驗先師云三步九跡如既濟卦得

星網真訣又須條習五帝之氣及握固掌訣始合其宜是以通徹真原也若但受持符圖寶籙不得師傳修用之門終不獲靈驗一如籙文不爾且謂尊奉供養而已為之善緣用資末業者梯級爾

### 五廚經氣法

并敘

臣聞易曰精義入神以致用也利用安身以崇德也富哉言乎富哉言乎是知義必精然後可以入神致用致用必利然後可以安身崇德義不精而云致用用不利而云安身身不安而云知道者未之有也然則沖用者生化之主也精氣為物謂之委和漠然無間有與立矣則天地大德不曰生乎含其形生者在乎少私寡欲抱樸柔和遊心於澹合氣於漠且清明在躬志氣如神嗜欲將至有開必

先故聖人垂教以檢之廣業以持之專氣致柔以導其和向晦冥息以窒其欲洗心藏密窮神知化然後身安而國家可保德用而百姓不知是以自天祐之吉無不利矣伏讀此經五章盡修身衛生之要全和含一精義可以入神坐忘遺照安身可以崇德研味滋久輒為訓注臣草茅微賤恩霑特深天光不遠自忘鄙陋俯伏慙懼徊徨如失臣情頓首頓首開元二十三年十二月十一日京肅明觀道士臣尹愔上

老子說五廚經夫存一氣和泰則五藏充滿五神靜正五藏充則滋味足五神靜則嗜欲除則此經是五藏之所取給如求食於廚故云五廚爾

東方一氣和泰和一氣者妙本沖用所謂元

氣也冲用在天為陽和在地為陰和交合為  
泰和也則人之受生皆資一氣之和以為泰  
和然後形質具而五常用矣故老子曰萬物  
負陰而抱陽冲氣以為和也則守本者當外  
絕二受以全生分内存一氣以和泰和泰和  
和一而性命全矣故老子又曰專氣致柔能  
如嬰兒乎得一道皆泰得一者言内存一氣  
以養精神外全形生以為車宅則一氣冲用  
與身中泰和和也故云得一如此修身養神  
之道皆含於泰和矣故老子曰萬物得一以  
生和乃無一和言人初稟一氣以和泰和若  
存和得一則和理皆泰至和既暢非但無一  
亦復無和不可致詰如土委地故老子曰吾  
不知其名玄理同玄際玄妙也理性也此言  
一氣存乎中而和理出其性性修反德而妙

暢於和妙性既和則與玄同際故老子曰同  
謂之玄  
南方不意思意意者想受也言存一氣以  
和泰和者慎勿存想受以緣境識當凝神湛  
照令杳然空寂使和暢於起念之前慧發於  
忘知之後瞻彼闕者虛室生白則吉祥止矣  
共以意思意想受塵生今焚和焉得生自故  
老君曰塞其兌閉其門終身不動亦不求無  
思意而不復思但不緣想受則自發慧照慧  
照之發亦不自若求無思即涉想受與彼思  
意無差別故老君曰無名之朴亦將不欲意  
無有思内存一氣但令其虛虛即降和和理  
自暢則不緣想受的強假意名既非境識  
所存是以於思無有故老君曰用其光復歸  
其明是法如是持如是内存泰和泰和之法

和暢則是法皆直達法無住復何所持以不持為持故云是法如是持也

北方莫將心緣心心者發慧之質想受之器也正受則發慧邪受則生想言人若能氣和於中心正於內內照清淨則正慧湛然鑒明而塵垢不止淵停而萬象俱見見象無主謂之常心若以心得心緣心受染外存諸法內無慧照常心既喪則和理亦虧矣故莊子曰得其心以其心得其常心物何為最之哉還莫住絕緣夫以心緣心則受諸受若正受生慧日得常心慧心既常則於正無受何等為絕緣心亦無緣絕湛然常寂何所住乎故老君曰損之又損之以至於無為也心在莫存心慧照湛常則云心在心忘慧照故曰莫存既不對而不迎心緣則無絕而無住矣真則

守真淵真者謂常心慧照清淨不雜也若湛彼慧深寂無所染既無知法亦無緣心則泰和含真本不相離故云守爾

西方修理志離志理者性也志者心有所注也前絕外境受此絕內性受也言修性者心有所注心有所注但得遍照外塵已絕境識無住離形去智同於大通性修反初圓照無滯內外俱靜玄之又玄則離於住想矣積修不符離上今修性離志則內外俱寂無起住心亦無空心坐忘行忘次來次滅若積修習不能忘泯起修一念髮引千鈞內照既極外塵成走則與彼離志不相符合矣志而不修志若心無所注則何由漸悟必因所注而得定心心得故云志也不修志者明離志而不積修忘修而後性足則寂然圓照矣已業無

已知用心往而慧業清淨故云已業內忘諸  
已外忘諸物於慧照心無毫芒用則於已業  
自亦忘知故云無已知也

中央諸食氣結氣夫一氣凝結以和泰和和  
一皆泰則慧照常湛令口納滋味以充五藏  
身聚泡沫以載其形生者受散於地凝濕於  
水熏熱於火津息於風四緣結滯皆非妙質  
故滯滯一氣昏汨泰和令生想受識動之弊  
穢矣非諸久定結言人當令泰和舍一無所  
想受守真湛常則與泰和合體今以諸食結  
氣故非久定結也氣歸諸本氣四緣受識六  
染生界地水火風散而歸本根誠既誠則從  
所受業矣隨取當隨洩取者受納也洩者發  
用也大想有二受業有二應隨所受納法用  
其微若泰和和一則一氣全和致彼虛極謂

之復今復命得常是名正受正受淨業能生  
慧照慧照常湛常一無所有則出入無間矣不  
者則食氣歸諸四緣業成論於六趣

### 谷神妙氣訣

訣曰玄氣為吾籬落元氣為吾屋宅胎氣為  
吾牀席天為玄氣正清從我頭上而下入我  
舍止我肝關川九天從我兩目而出水為元  
氣正白從我左右脉下入我舍止我肺關川  
九天從我兩鼻孔中而出地為胎氣正黃從  
我左右足下而入我舍止我脾關川九天從  
我口中而出願其三氣俱來覆被其身周年  
竟歲永無窮極次舍人身中七十二生氣髮  
為清城君頭為三台君眉為八極君兩耳為  
決明君左目為玄明君右目為元明君鼻為  
周天妙戶君口為列元玉戶君齒為八土君

舌爲無極君咽爲校尉君喉爲九卿君肺爲華蓋君膽爲長命君胃爲太倉君大腸爲食母君小腸爲導引君左腎爲玄妙君右腎爲玄元君腸爲越道君三焦爲玄老君兩膝爲小車徘徊君兩足爲雷電起君願師子取口中七十二生氣常當在師子身中不得妄出次念嬰兒真人赤子三君爲我存泥丸行絡宮守丹田不得妄出嬰兒字子元治人丹田中主人長生無爲真人字子丹治人心中主人萬神長生赤子字太上治人頭中主人延年益壽制靈不死長生事畢上一在人腦中其神赤子是中一在人心其神真人是下一在人臍下一寸三分其神嬰兒是凡人九生之道一切由是念之不止即見神矣腦爲紫微宮心爲洞房宮臍下三寸名丹田宮人

常念三宮中神氣則可長生久視次念身中五官六府五藏肝爲木宮心爲火宮肺爲金宮腎爲水宮脾爲土宮亦爲五藏肝爲左將軍府肺爲右將軍府心爲前將軍府腎爲後將軍府脾爲中騎大將軍府頭爲上將軍府內者見外外者知內內五行六府五藏五行者肝爲木心爲火肺爲金腎爲水脾爲土謂之五行肺爲玉堂宮尚書府心爲絳堂宮元陽府肝爲清冷宮蘭臺府膽爲紫微宮無極府腎爲幽致宮太和府脾爲中和宮太素府謂之六府肺藏魄肝藏魂心藏精腎藏意脾藏志謂之五藏五者在天爲五星在地爲五行在物爲五色在天爲五星五星者東方歲星南方熒惑星西方太白星北方辰星中央鎮星在地爲五行者金木水火土在人爲五



藏者心脾肝肺腎在物為五色者赤青白黑黃所以有間色者甲己為妻夫以黃入青為綠丙辛為妻夫以白入赤為紅丁壬為妻夫以赤入黑為紫戊癸為妻夫以黑入黃為紺故今有間色者甲為木乙為林丙為火丁為灰戊為土己為赭庚為金辛為鑛壬為水癸為泥夫木氣有所生火氣有所長金氣有所殺水氣有所滅何以明之木氣有所生者春三月萬萌皆簇地而生故是知木氣有所生夏三月萬木皆成大故知火氣有所長秋三月萬物皆死故知金氣有所殺冬三月巢蟲執蟻動皆飛走故知水氣有所藏滅夫木氣有所生木榮有華而死者何自妻來女歸春三月木王甲召乙歸得金故亦有所遊夏三月有所長土有所生麥中死者何辛為丙妻

金氣出辛為有所殺甚所以先青後赤至熟其黑者何生故先青後黑火生其氣赤熟黑者何丁為壬妻丙召丁歸得水氣故令黑素先白至熟而赤者何素始入七月被金故白熟赤者辛為丙妻為庚召辛得歸火氣故令赤金氣有所殺至秋八月薺麥而生者何乙為庚妻以得木氣故有所生乙為庚妻以青入白為縹夫五行更為夫妻者何皆有威制故土欲東遊木往刻之戊嫁己為甲妻木欲西遊金往伐之故甲嫁乙為庚妻金欲南遊火往殺之故庚嫁辛為丙妻火欲北遊水灌而滅之故丙嫁丁為壬妻水欲南遊土往竭之故壬嫁癸為戊妻矣夫五行有相刑滅毀或死者何木之穿土不毀火之燒金不滅者何木火者仁陽氣好生不殺金之伐木死水

之灌火死皆陰氣好貪故所刑皆死五行者  
心爲火行肝爲木行肺爲金行腎爲水行脾  
爲土行爲五藏法五行肝爲木所以行水而  
沉者何已爲甲妻得地氣令其沉肺爲金行  
所以得水而浮者何幸爲丙妻得火氣故浮  
脾者土得水正居中央癸爲戊妻夫土者五  
行之中癸助土故脾得水上不至上下不至  
下正在中央者何癸爲戊妻夫土者五行之  
中義說之以合五行意木從亥生盛於卯死  
於未亥卯爲陰賊不可與百官百事不吉水  
從申生盛於子死於辰申子爲貪狼不可行  
用辰日對未日邪戌日爲正丑日爲公姤邪  
惡公正

辨雜呼神名

天公字陽君

日字長生

月字子光

北斗字長史

雷公字吾君

西王母字文殊

太歲字微明

大將軍字元莊

已上男知不兵死女知不產亡入水呼引  
陰入山呼孟字入兵呼九光遠行呼天命  
凡呼之皆免難

弩名遠望一名單威張星之主

弓名曲張一名子張五星之主

矢名續長一名信往一名傍徨熒惑星之主

刀名脫光一名公詳一名大房虛星之主

劍名陰陽

戟名大將參星之主  
鑲名鈎傷一名鈎殃  
鉞名牟一名默唐  
楯名自障

已上有兵革即呼其名所無傷害能福於

人大吉良矣

### 中嶽鄒儉食氣法

平旦七七四十九咽  
日出六六三十六咽  
食時五五二十五咽  
晡中四四一十六咽  
日中九九八十一咽  
晡時七七四十九咽  
日入六六三十六咽  
黃昏五五二十五咽

人定四四一十六咽

黃庭經曰玉池清水灌靈根子能修之可長  
存名曰飲食自然華池者口中之唾也呼吸  
如法咽之即不饑矣初絕穀三日七日小極  
頭眩慎勿怪也滿二十一日成矣氣力日增  
飲食可食即息禁陰陽不可妄失精氣也食  
穀乃通老君道經絕穀氣第三法曰先合口  
引氣咽之滿三百六十已上不得減此咽之  
欲多多益善能日咽至千益佳咽多而食日  
減一餐十日後能不食也後氣常入不出意  
氣常飽不食三日腹中悄悄若饑或小便赤  
黃取好棗九枚或好脯如棗者九枚念食噉  
一枚若二枚至三枚一晝一夜無過此九也  
意中不念食者不須噉也常含棗核受氣令  
口中常行津液嘉

十二月服氣法

正月朝食陽氣一百六十暮食陰氣二百  
二月朝食陽氣一百八十暮食陰氣一百八  
十  
三月朝食陽氣二百暮食陰氣一百六十  
四月朝食陽氣二百二十暮食陰氣一百四  
十  
五月朝食陽氣二百四十暮食陰氣一百二  
十  
六月朝食陽氣二百二十暮食陰氣一百四  
十  
七月朝食陽氣二百暮食陰氣一百六十  
八月朝食陽氣一百八十暮食陰氣一百八  
十  
九月朝食陽氣一百六十暮食陰氣二百

十月朝食陽氣一百四十暮食陰氣二百二  
十

十一月朝食陽氣一百二十暮食陰氣二百  
四十

十二月朝食陽氣一百四十暮食陰氣二百  
二十

夫陽氣者鼻取之氣也陰氣者口取之氣也  
此二氣十二月中日日旦暮能不絕者周天  
一竟又一周天足則與天同齡矣

三一服氣法

夫欲長生三一當明上一在泥丸中中一在  
絳宮中下一在丹田中人生正在此也夜半  
至日中為生氣日中至人定為元氣常以生  
氣時強卧瞑目握固閉目閉口不息心數至  
二百乃口小微吐氣出之日增其數數得滿

二百五十即絳宮守泥丸滿丹田成數得滿三百則華蓋明耳目聰身無疾邪不干司命削去死籍移名南極爲長生閉氣之法以鼻微微引內之數滿乃口小微吐之小吐即便以鼻小引咽之如此再三可長吐之爲之既久閉氣數得至千五百則氣但從鼻入通行四支不復從口出也自欲通之乃從口出如此不止仙道成矣錢取銳止絕數長久

### 服三氣法

華陽諸洞記云范幼沖遼西人也受胎光易形之道今來在此常服三氣三氣之法常存青白赤三氣如縱從東方日下來直入口中扼之九十過自飽便止服之十年身中自生三色光氣遂得神仙此是高上元君太素內景法旦旦爲之臨目施行視日益佳其法鮮

### 而其事驗

#### 服氣雜法秘要口訣

天關中爲內氣口爲天關生神機手爲人關把盛衰足爲地關生命扉並黃庭內景云神廬中爲外氣神廬鼻也神廬之中常欲修治黃庭外景云凡服氣皆取陽時夜半平旦也即東南向靜而端坐叩齒三通三漱咽之則兩手相摩令掌心熱揩拭面目便以大拇指上下指其腎骨七遍即握固鼓氣以滿天關調勻爲度閉口而咽之既努腹訖徐徐出神廬中氣其神廬中當修治之鼓努每須相應一鼓一咽一努爲相應也其鼓之咽時天關莫開恐生氣入腹而爲疾也夫服氣須安神定志徐徐咽之急即心胃中氣不散結痛每咽五十服漸加至一百服二

百服三百服有他故即二十三十服行住服之並得臨時自消息也所貴常行不欲關日如初服有噫氣上即鼓而却咽無使出氣桑榆子曰元氣融和不為痿厲必若噫上豈元和之氣耶然初服之時特以氣道未得全暢事須仰就且以元氣待之也若至再至氣海不受必若著五藏之中舊有濁氣如此故亦不宜愛惜忽下部有即泄之不妨每鼓咽氣須調和徐緩不欲天關中有聲若咽急恐下部氣秘令人脫肛慎之如服內氣久而自通通即服無時矣但饑即服之飽即止每鼓咽之際常存思氣入五藏流行即從手足心及項三關九竅支節而出忽有疾即思以氣攻其病處何疾不愈如要服氣休糧即不論咽鼓勞多少常令腹滿為度勿令腸壓若饑即

時服三五咽以意自調息勿須仰卧即氣難下損人心胃凡氣相應即腹中有聲愚者謂之腸空即有聲有聲即損人其不然矣此由雷鳴電激陶鍊陰氣百關流潤真要深門也夫服氣多方若非鼓勞之法不為真妙或有人未解咽服氣未通流便虛其心忘其形雖日効忘必無所成多因困弊也夫鼓勞法本服自然元氣流利藏府氣既長存人即不死何暇於外思慮吸引外氣夫人氣盡神亡神去則身謝故知守元氣不失胎成皆秘訣所傳者幸勿疑夫行氣候閑時數十咽二十咽含令腸滿然後存思行入四支有事之時即一咽一行氣手足須著物候氣通流必虛心忘形然後煩蒸之氣散出四支精華之氣凝歸氣海久而自然胎成封固支節得雷鳴相

應當鼓轉其腹令氣調暢也夫服氣導引先須舒展手足鼓咽即按身左右精思入骨節行引相應令通不斷謂之行氣導引又宛轉盤迴存思氣從手足關節散出古經云有行氣導引非至道口傳罕有知者夫行氣導引若饑時服候腹滿乃行之若食飽後旋行之桑榆子曰飽宜為飲字之誤也修養者平居無飽況行氣之時乎若兼服氣導引當候閑時習之非尋常可作也夫服氣導引當居靜密房室不欲處高屋當風如遇暴風疾雨雷濕衝寒冒熱遠來皆須歇息候其體乾氣和方可為之若欲四支常瘦即數導引謂肌膚充悅也若能導引服氣不失其時則神氣常清形容不易暴脂虛肉不生永無諸疾矣世人或謂服氣與胎息殊誤之深矣胎從氣中

結氣從胎中息久服則清氣凝而為胎濁氣散而出胎成可以入水蹈火世人或依古方或受非道者以祕數之貴其息長不亦謬乎殊不知五藏無常服之氣一時閉塞關門豈知是胎中自然之意但煩勞形終無所益時人服氣多閉口縮鼻皆抑忍之但須取息長不知反損問曰氣外氣內二氣俱出五藏焉得內外吐納不同桑榆子曰此言二氣俱出五藏即大謬也外氣喘息之氣即府氣也但入至榮衛非自中而有者也焉得謂之出於五藏乎答曰服內氣鼓努之時即胃海開納真氣封固納訖即還閉徐徐出外氣自然有殊夫抑塞口鼻氣俱不通不通即當損五藏此乃求益而反損也且人健時閉氣息即易有疾力微即難制豈不失之極也若服內氣

用力甚少而功即多當勤行之也問曰夫上士先導引後出入下士先出入後導引何也答曰上士先導引穢氣隨舉動散出下士後導引恐其穢氣入支節不散此則學氣導引得與不得有殊桑榆子曰上下猶言先後進也繫於功用淺深非賢愚品第之位斯道也豈愚者之爲乎但有賢而不能者也天師云內氣者一吐氣有六氣道成乃可爲之吐氣六者吹呼嘻噓噓四皆出氣也桑榆子曰噓一本爲呵大抵六氣之用與他本有五不同也時寒可吹以去寒時溫可呼以去熱噓以去風噓以去煩又以去下氣噓以散滯四以解熱凡人者則多呼四道家行氣不欲噓四長息之忌也悉能六氣位爲天仙四丑利許氣二反桑榆子曰凡人者喜怒者慾衆邪之

氣不絕於中辛鹹甘酸外物之味未離於口若即便禁長息則穢濁之氣無洞盡之期彼得道者無思無慮無榮無欲舍其浩然之氣又焉取於噓四哉彼視噓四猶決提耳凡服氣畢即思存南方熒惑星爲赤氣大如珠入其天關中流入臍腑存身盡爲氣每日一遍此其以陽鍊陰去三尸之患又古洵子留口訣令想火鍊身爲炭道者商量火氣非自然陽精但恐傷神未可爲也其精者真人密傳至妙精思行之勿疑桑榆子曰云商量者延陵君之意也夫存想之中寧假分別其自然與非自然乎若如所言則存之與想得爲自然否况人間鍊丹亦用火則火與焚惑同是天地之中一物耳亦可擇然凡導引服氣之時衣帶常欲寬若緊急即損氣氣海悶



桑榆子曰損謂限滯之也非能傷之夏冬寢處飲食常欲溫勿食酸鹹油膩之物食之損五藏五藏損即神不安猪狗肉生果子尤忌尤忌

### 延陵君鍊氣法

每服氣餘暇取一靜室無人處散髮脫衣覆被正身仰卧展脚及手勿握固淨席一領邊垂著地其髮梳以理之令散垂席上即便調氣氣候得所咽之便閉氣盡令悶又冥心無思任氣所之氣悶即開口放出氣新出喘息急即且調氣七八氣已來急即定又鍊之如此有暇且十鍊之止爲新功恐氣未通擁在皮膚反致疾也更有餘暇又鍊之即更加五六鍊至二十三十或四五十並無定限何以爲則如服氣功漸成關節通毛孔開煉到

二十三十即覺遍身潤或汗出如得此狀即是功效新鍊得通潤則止漸漸汗出即好且安心穩卧不得早起衝風等如病人得汗良久將息即可著衣徐徐行步小言愛氣省事澄思身輕目明百脉流注四支通暢故黃庭經云千災已銷百病痊不憚虎狼之凶殘亦以却老年永延夫鍊氣者每夜頭及午時任自方便候神情清爽即依前次第迅坐修咽勤勤致之不得墮慢忽有昏悶欲睡即睡不得昏悶欲睡之時強爲即却邪亂其意意邪氣亂失正道也如新服未有正氣即較昏昏已後亦無昏沉矣桑榆子曰所言須動動不得墮慢又說任方便不得勉強消息之勢在於此矣則知勤動不在勉強欲求方便寧備墮慢藏修息遊乘自然以運則氣行矣夫鍊

氣者即不得每日行之十日五日有餘暇覺  
不通暢四體煩悶即為之常日無功不用頻  
也桑榆子曰陰陽合節即不為災沴此云常  
日無功若如所言為之何害但以不止於無  
功將臻乎有咎何以言之借如炎帝動稼而  
併功倍功必反為大旱也按摩亦然

雲笈七籤卷之六十一

雲笈七籤卷之六十二

宋劉宗素撰卷之六十二脫空王老所傳授其脫

諸家氣法

太清王老口傳法序

此卷口訣並是楊府脫空王老所傳授其脫空王老時人莫知年歲但見隱見自若或示死於此即生於彼屢於人間蟬蛻轉脫故時人謂之脫空王老也多遊楊府自言姓王亦不知何處人耳每逢志士即傳此說云秘妙方若傳非其人自招其咎此卷並學有次第志人口訣非初學法也為當學人初兼食服以此屢言食物且食氣秘妙切資斷食使穀氣併絕但能精修此法知騰陟仙道不遠耳

說隔結

凡人腹中三處有隔一心有隔初學服氣者

皆覺心下胃中滿但少食久作之自覺通下二生藏下有隔即覺腸中滿久而覺到臍三下丹田中有隔能固志通之然後始覺氣周行身中矣游行身中漸入於鳩後覺鳩中氣出即能與人治病也

初學訣法

初學時必須安身閑處定氣澄心細意行之久而不已氣入腸中即於行住坐卧一切處不妨胃中氣未下入腸中來即不得顧處作難初服氣皆須因入息時即住其息少時似悶滿其息出時三分可二分出還住少時咽之咽已又作至腸中滿休必須日夜四時作為初學人氣未入丹田還當易散意欲得氣入丹田縱不服氣亦氣不散四時者朝暮子午時是也如覺心滿悶但咬少許甘草桂亦

得其滿悶即散丹田未滿亦不至滿悶也元氣下時自然有少悶秘之勿妄傳非其人凡初服氣日夜要須四度朝暮二時用仰覆勢夜半及日中唯用仰勢其仰勢用低枕仰卧縮兩脚豎兩膝伸兩手著兩肋邊即咽氣只咽十咽氣即滿丹田中待一時咽了然後以意運入鳩中其覆勢以腹坦牀以意揩胃令高手脚並伸牀牀即咽十咽每咽皆以意運令緣脊下從熟藏中出

### 說覆仰法

每朝暮服氣先覆後仰每咽氣皆須一下下作聲尋聲運入丹田中緣脊下亦須作聲若解作聲每勢只十咽即足如不能作聲三十五十咽亦不足要須解作聲始得不解作聲徒勞耳

凡咽氣皆喉中深咽不得淺淺即發嗽凡咽氣每一咽咽中間十息五息亦非事停歇從容任意不解用氣咽淺即當時患嗽凡咽氣不得和唾咽氣須乾咽中間有津液來別咽之咽液亦須用出息咽之若用入息恐生風入極須用心也

凡初受服氣法要誦祝受法了已後平常自用氣亦不要誦祝與人療病當應誦祝

### 服氣雜法

凡服氣四度外或非時腹中覺氣少氣力不健任意咽多少亦得

凡初服氣氣未固多從熟藏中下泄宜固之勿令下泄以意運令散

凡初服氣必須心意坦然無疑無畏不憂不懼若有畏懼氣即難行

凡服氣若四體調和必須意思欣樂自足不羨一切餘事即日勝一日歡快無極

凡服氣不得思食坦然無所念始得若然忽思食必須抑捺如不在意抑捺心即邪矣如渴煮薤湯湯中著生薑少許更煮一兩沸喫一碗其渴即定薤者落石根是子亦得或薑蜜湯亦得若能自抑捺縱終日對嘉饌亦無所欲

凡服氣但不失時節丹田常滿縱出行人事亦不可廢若久久行憤縱失一時兩時亦無所苦

凡服氣成者終日不服氣氣亦自足至妙不可窮盡

凡服氣得臍下丹田常滿叫喚誦書終日對人語話氣力不少出入行步無倦怠也

凡初學服氣氣未堅亦不可過勞勞即損氣仍須時時步行少地令氣向下大精

凡服氣成欲得食即縱食食亦不障氣縱飽食咽氣氣還作聲直至臍下一成已後兼食行氣亦無妨

凡初服氣欲行以氣推腹中糞令盡且勿食二十餘日彌佳若入頭即食理不得妙

凡服氣日別喫少酒亦好如或思食喫少許薑蜜即定仍不得多睡能百種不喫最妙但至誠感神百無所畏

凡服氣縱體中及心胃間不好亦非他事久久行氣自可散也

凡初服氣小便黃赤亦勿怪久久自變色如常

凡初服氣不用喫果子恐腹中不安穩又恐

滓穢腹中氣難行且欲空却腹藏令氣通行  
但能忍心久作自覺精神有異四體日日漸  
勝神清氣爽不可比量若久久行氣眼中自  
識善惡視人表知人裏能志心學三七日即  
內視腸胃分明如心不忘久行始通能內視  
五藏歷歷使用妙不可言如能堅固行氣肌  
膚不減亦不銷瘦若作不如法或無堅固之  
志即似瘦弱也

凡人身中元氣常從口鼻中出今制令不出  
使臍下丹田中常滿即不至飢若神識清明  
求出不得

凡服氣丹田滿如悶即運氣令從四肢及頂  
上出第一勿令從口鼻出若從口鼻出散雖  
餐百味飲食但得虛肌身受諸病漸入死地  
凡人飲酒食肉一時雖勇健百病易生瘡瘍

蠱毒逢即被傷能服元氣久而行之諸毒不  
能傷一切疫病無得染但恐不能堅持如能  
堅持久而自知其妙

凡初服氣氣悶多從下洩悶須制勿令洩以  
意運令散即好

凡初服氣了或氣衝上從口欲出即須咽液  
送令下咽液勿咽入息恐外氣入

凡初學服氣或太多腸或脹滿攪轉作聲不  
安穩即須數數以意運氣逐却腸中宿糞即  
好必須數數逐却糞令肚空其氣在內即得

安穩如未逐糞間仍攪轉不安穩任下泄一  
兩下寬快雖下洩失氣續更咽添之若洩一  
下即咽一下添之若兩下或至三下四下還  
須計數添之意者常令丹田氣飽足爲佳  
凡服氣周徧不須閉氣想但依平常以意運

之如飢抑捺却自定渴即任飲水審察辟蕩飲無妨如有氣衝上即咽令下能咽氣咽唾送之令下亦得凡滿悶只從心胃間即衝上耳

凡服氣宜日服椒三兩服每一合椒淨治擇去目及蒂以酒水辟蕩飲菜汁送之令下益氣及推腸中惡物此是蒙山四秘

### 辨腸轉數法

凡仰咽氣入于腸運入鳩中覆咽氣運令從熟藏中出凡人有熟藏生藏行之一月日氣始入盤屈腸中作小聲遠腸轉鳴如是凡人盤屈腸轉數多者為上聖人十二轉已下或十轉九轉七五三兩轉者是賤人腸麤而短聰而無智麤屬聰長屬智候得腸長為上如腸短更細不是類也

凡人腸長者氣易固腸短者氣難固

凡初服氣腸中攪轉作聲即須右脅著牀以右手撐頭以左手牽左脚令屈直身及直右脚咽氣令咽入右脚中出腸中即可久行氣每下作聲聲遠盤屈處作聲皆自記得屈數其聲流轉幽幽隱隱然小聲即是流通好也人腸中又有四緣又有節次有二十四次久行氣每氣下即覺有節次次數亦自記得凡元氣與外氣不相雜若咽生氣須臾即從下泄出去不得停腸中

凡腸賢士大腸十二節小腸二十四節上士大腸九節中士大腸七節其氣每至節經過皆自覺至節須用氣即過其洗腸多飲漿

### 服氣十事

凡服氣總有十事所謂心為神氣肝為禁氣

肺為殺氣脾為道氣腎為元氣并陽氣陰氣和氣外服氣內服氣名為十事今時正咽者只是內服氣一事耳至如外服氣者譬如別人在別處患左腳腫痛禁之自引外氣運入已左腳中彼人即自差所謂遙禁法以此而論妙不可解

凡若運氣得應頭腦中即頭腦中熱氣上運氣向脚亦如此若先運陽氣即覺脚冷然後始熱應何故如此緣陽氣排陰氣出所以如此先運陰氣亦陽氣先出脚如火熱然後始

脚冷他皆倣此若能運氣入頭中始免面瘦

已上  
九條

服氣軌則即須得知已取其精妙久而自佳腹中食盡後並不過三七日即自得其要兼食行之事似遲至於腹中穀氣四十日始應

得盡亦有更出者待舍後自看若有膿血黑物黃物等出即是殺氣盡也如斯物未出即不能令氣徧身周行體中歲除日夜以淨飲食酒麀鹿脯等於無人處鋪設四拜誦祝或七徧二七三七徧祝曰

無你娑帝無你俱沙諦多寫無你歸婆僻二眼  
切能持褶婆莎訶事訖喫諸飲食不盡者致東流水中

凡運氣十五日已前可令氣從頭及手出十五日已後從兩脚心出常用氣時喘息喘息出時出盡即閉氣令氣極更莫令入即咽之有強壯人作即多有尋常人作即少大都三四下即得坐卧不飢右脇著牀卧展右脚縮左脚膝左手攀右膝頭可經四五端攀膝頭用少力時左脇著地卧又如前少時仰卧手



攀兩膝即以左右手攀膝用少力餘如前三事總須高枕作之治病等用由 者如欲逐食令出即作兼取安穩氣極者尋常初仰卧看氣與心脾骨齊即休取飽即服氣者別服氣即弱肚高即脹滿大都三下兩下取卧者自料量看氣出極即閉之勿取入息良久即氣攻頭上度更熱即得鼻中喘息從月一日至十五日左畔十六日至月暮右邊用此得冷時用熱氣寒不能寒得熱時用冷氣熱不能熱得熱時用熱法如冷時用冷法依熱法不至熱即引入息自然冷出息始得作熱入息極作熱不得此是目法左畔肝肝氣青左邊著青氣右邊肺肺氣白右邊著白氣氣上即孔合氣下即孔開來開咽氣自然盡盡常用氣時因喘息出盡即閉氣令氣熱更莫

令入即咽之有強壯即多大精三四下即得氣出極即閉之勿取入息良久即氣攻頭上即諸處熱即得鼻中喘息又前言服氣喫諸湯藥等為初學人氣於三丹田中不佳多有反出或兩脇脹滿以此藥散氣或言初學人力微服餌助道或言益氣道也且初學不可不知久久總不用為妙譬如嬰兒居胎中湛然不動服何藥物有何人言事須服藥若未悟其深妙此不可不與商量道耳但如嬰兒他皆做此莫錯用心特宜大慎不然入邪也方中有祝後人加之古本無矣王老報書已具尋來問非夫至人豈能致此甚善甚善此可謂元氣通流不死之道復何疑哉夫寒熱之氣者用氣則得此事用功畢要在口訣非筆所能傳也五通他智者但行之不已三尸

自除三尸既除五通何遠可懸解於心也忌死穢者黃庭內景云玄元真一塊魄練至忌死氣諸穢賤若能避之大好如必不可避之見訖即存心家火氣從頂而出徧燒其身訖即取桃皮四兩竹葉一斤以水煮取湯沐浴此亦可以解穢初見之時仍須閉氣若涉深水能閉氣內息此已得道氣扶身魚龍豈能爲害夫行道之人入水不避蛟龍此之謂也更不假外助今往往親見狀若鬼神者夫氣通之後則心合正真而鬼神不能藏形固是常理復何足怪但凝心內照莫取莫說自然降伏諸魔得未曾得豈在一二所論也夫神仙法者與此法了無有異此法精思靜慮安形定息呼吸綿綿神氣自若百病不生長存不死所謂身安道隆度世法也

### 神息法

神息法者觀心遺照動念即差當用心之時氣自無滯當用氣之時心亦不生兩法相須事同脣齒何謂不相應善思念之勿有疑慮夫隱景藏形者當勤修此法使退皮煉骨身合太無則所遇咸適雖山河石壁無有擁遏之者此必然之理右已後口訣並學有次第今口訣非初學人法爲當學人初兼食服以此屢言食物且服氣祕妙切資斷食使穀氣併絕知騰陞不遠也

### 服氣問答訣法

問云或有心腹不好或痢疾等於氣如何答曰但能絕食服氣其疾不過數日必愈問云或有心腹不好或有病患或須止痢或

須冷或須熱亦擬自問得當否故不敢隱今僕實未通願悉傳授答曰生藏在脾上熟藏在脾下近脊所以覆咽尋聲緣脊從熟藏中下耳凡咽氣仰排水覆排食食藏在右水藏在左凡咽氣久即自至鳩僕雖當時咽未至鳩頭每五更皆須自應鳩或云皆自應鳩鳩健一如見敵耳凡覆想緣脊下只以意想腹中近脊尋聲不入熟藏中出仍令聲從右邊下

問咽氣滿下泄不得禁亦非事答後有膿答曰自腸中先有滯結所爲不須忍覺欲出即放令出肚中即不鳴

所云想氣使出頂及四肢久之即自覺只憑想即是凡咽氣只得丹田氣拍之彭彭即得縱心頭未滿亦得如欲心頭飽滿只是多

取氣即得如蟲行答曰久自覺更無別法問曰如何得似喫食時一種初學只合如此久久即共喫食一種所云運氣偏得從頂及四肢出有妨礙不答曰非有妨礙始令出任其自出耳但運徧身即休不假以意令出他氣自出如行人事氣少即咽亦不須候時攻擊病及與人療病久行氣得通始得如何初學即有所望內視腸中糞盡訖閉目內視即自見腸中糞極難盡從斷食二十餘日始盡初斷食三七日即須別喫一兩頓糞菜推宿糞令下如得每頻喫一椀苜蓿芥薑蔥菁菰蕪在練若苦汁著少油酥最好仕少著鹽醬汁作味勿著米麵等且欲腸中穀氣盡喫菜可四五日已後即除却菜喫汁又數日然後總須停每須喫少酒任性腸中空訖即喫一

頤酒令吐心胃中痰極精

姑婆服氣親行要訣問答法此法傳

自李液家言姑婆者液之姑婆也

所云食訖今排糞盡若爲用氣排糞答云其腸中先來已經盪滌淨訖不食日久若遇難事要須食訖即用氣排之凡生藏在脾上熟藏在脾下可咽氣從生藏排下過至熟藏其糞即盡如不用作糞即當時排之其食不變色而出候食出可飲一椀薜荔飲洗滌腸中常令淨潔其氣即易流行

問所云若不須於口鼻出氣即閉之不限時節於諸處出息若爲答其閉氣內息洗先以略說訖但得穀氣盡腸中空閉氣令氣熱更莫令外氣入即得鼻中喘息餘閉法日久當自悟

問若爲得隔塞開通答凡服氣欲得速流通無隔塞會須百物不食即得咽氣入于腸一月日始入盤腸其盤腸轉數多者爲上聖人十二轉已下或十轉或九轉七轉五轉三兩轉者是賤人腸麤而短者聰而無智其氣須上即上須下即下須左即左須右即右若爲所云用氣自由但行之日久自得通暢小小口訣非筆所宣

問云常眼闇如隔數重紗自氣入頭入眼極明徹若爲答其眼漠漠如隔紗者只爲用氣不堅致令如此但能運氣入頭溜入眼中從眉前過注入肝中即得眼目精明光色異衆問云今服內氣與元氣循環身內無處不通亦無飢渴兼自通得內氣其法不可卒言者何答凡服氣欲得循環身中百物不食腸中

滓穢既盡氣即易行但能忍心久作自覺神情有異四體日勝一日腸中既淨即閉目內視五藏歷歷分明知其處所訖即可安存此五藏神常自衛護久行氣人眼中別人善惡視人表知人裏但日久行之亦能驅使此五藏神以治人病其內息法用氣日久即得多時若兼食飲酒漿等即內息不成其深奧義之處不可卒陳

問云其宿有患處作意併氣注之不過三日五日必愈答其愈病法腸內及四肢有患處但用氣法攻其病處想氣偏攻其病即散必請不疑自服氣來癥瘕脚氣皆悉除愈初攻病時若痢五色膿亦勿畏之病出之候問云須肥用氣即肥須瘦用氣若為答若須瘦即用元氣運令入頭即甚枯瘠

敢問冬月單衣不寒若為答先運陽氣即覺兩脚冷極然後始熱為以陽氣排陰氣從脚而出所以先冷而後熱陽氣以至徧體燠燠如春月也

敢問從八月九月來鼓聲動即行冒寒即面項好痒不可忍以手搔隨手即隱軫起如風軫時及脛亦何也答所云秋來患如風軫者此為正氣來入皮膚與穀氣競又為元氣弱排皮肉間風邪未出所致舊云初服氣時令服椒粥今請勿服為上其椒粥能動心起麵亦滓穢

敢問咽氣不已盛夏沸子渾身者何答所云夏日沸子此為身中有五穀水漿等津液所以得生但空腹服氣表裏虛疏此疾如何得有

敢問忽患痢若為答其痢元因腸胃內有食而生絕食日久可得有痢若遇難須食登時逐出亦不令變色亦不至痢如兼食服氣候食非宜之物得痢者則須絕食以氣排之其痢即止

敢問常腰裏氣一道向上又一道氣向下從開元十八年二月十一日從項一道向腦後至脚從頂一道經面亦至脚何也答此是氣欲通徹經脉之候其經脉甚難通徹若能通訖氣即無滯

敢問語笑哭泣於氣若何答喜怒哀亡魂卒驚亡魄哭泣之事至人不為但元氣及丹田氣常足縱終朝讀經書亦無疲倦

敢問今數面腫何也答其面腫者只為飲食侵肺痰水上衝氣壅不行所以如此其食中

尤忌葫荑芸薹薤菠蓀葱蒜此物皆木之精能損脾亂氣必不可食

敢問夏月熱氣攻頭頭裏悶若為去得答此為丹田氣隔塞不通所致宜速併氣攻之令前後經脉開通即無所疾

敢問從十月十日至今日每初夜卧玉枕連項頸極痒何也答此為風疾所致但服氣日久風除其疾即愈

敢問閉氣攻病待十咽小腸烹烹滿然後始得閉氣攻為當總不須咽即閉如何答其用氣人常令下丹田氣足然後始閉氣偏攻病處亦不須數咽數閉

敢問盛冬極風雪寒時鼓聲動須要入朝若為咽即能禦得此極寒風雪氣答但用和氣運想使周身而行風雪亦不能為害

敢問咽訖小腸烹烹早晚得弔問哭泣了哽咽得否答其弔死問疾憂患哭泣道家所忌必不得已而爲之者可登時於一淨室處晏坐安心用元氣排惡氣出盡然後依法服元氣使足即服丹田中氣氣足即運氣令入四肢體中

敢問今年十月行至灞橋北盡東北寒風登時眼腫面腫一宿始可十一月冬至後行人事至永崇坊盡冷即眼痒以爪甲搔之當時兩眼皆腫不知當此若爲禁禦得眼之不腫答凡服氣人皆居山藪法即易成豈有盡風觸寒便致於病只爲頭面素多風疾氣排未盡風在皮膚所以如此但正氣流行得入毛髮舊髮換新髮生訖此疾若眼腫甚者以氣偏注於肝肝受正氣即眼目精明亦無腫痒

敢問咽十咽五咽即小腸烹烹一食久拍之聲已無矣若爲得終一夕小腸常烹烹答其初用氣人令朝暮子午服者爲氣微弱不能久固所以令四時服欲得氣相續也但無穀氣即正氣常存

敢問固氣不令泄之時用力固爲當以漸固又用力固即小腸微痛並若爲治答凡初用氣甚難固其氣多從熟藏出但用想固之勿令數泄其小腸微痛者是用氣時取氣傷多生風入腹故也每覺微痛即泄故氣以新氣補之即愈也

敢問從數年以來常患背痒今年十一月初背痒自定移於兩臂痒脚及脛亦痒何也答此是正氣初入背間排風邪下之候也排此風邪兩臂令下出盡病自愈

敢問從冬至後來每初夜卧時氣從頂習習下至脚夜半後先腰脚暖此氣漸上至頂何也答此是元氣初行可引此氣周身而行甚善矣

敢問有時兩鼻孔裏氣直上頭而滿面氣行何也答去氣直上衝頭者此是逆行氣之候凡氣從後向前行爲順從前向後行爲逆

敢問初夜仰卧即三五咽兩手一時熱氣出如煙須臾渾身連頭面至脚通同一家熱氣絡繹行如春月雨晴後瓦上及地上陽氣相似連臂連曲軟脚跟皆熱氣行徧皆從兩脚大拇指甲及兩脚心下出左手桎汗何也答此是和氣初行循環經絡節氣令度日久行之自通玄妙非紙筆之所陳

敢問有時腦連項頸自涼冷氣行甚覺好何

也答曰此是正氣行於心肝之間若覺傷寒鼻塞眼熱白精不明可用此氣登時即愈此法亦療時行黃病瘡疾等極効

敢問有時口裏暖氣游颺行即入齒前透過齒後經過六七齒三十餘度皆入齒内外行何也答此是氣欲入骨先有此候但堅行之勿懼而不服

敢問有時玉枕連項頸暖氣突出何也答此爲丹田中食氣多拒正氣不得環流所致但腹中穀盡即諸法易成必不慮飢渴羸弱等患其法深妙與人療病騰陟等雜術行之日久作皆必成諸無疑也

王老真人經後批

太上道法徧滿萬物但所學者百不失一不用功夫則墜落其身將父母遺體埋於太陰



骨腐於螻蛄寧不痛哉

一法與萬法皆同不須看諸方術徒役使其心但久用功自到微妙是將載於紙筆只如嬰兒居胎中豈解尋諸方術邪前早具述恐道者猶有錯失抄諸丹方故再言也然在勵身持心訣至微妙矣即是胎息之宗原初學之梯蹬若有看此法不見祕妙之言無由得道故今附此訣於後必不得容易傳示非道之流定招殃咎宜大慎之焉

雲笈七籤卷之六十二

靈寶七籤卷之六十三

本朝奉勅撰錄金虎鉛汞造鼎入金秘

金丹訣

玄辨元君辨金虎鉛汞造鼎入金秘  
真肘後方上篇

夫金虎鉛汞者不出五行萬物生成因陽而結因陰而生陰者道之基陽者盈之始陽不能獨立陰不可自生人民萬類皆稟一氣判二儀從混沌分後因兆立基句屈伸達而生因造化父母成形還本各歸其根變化也陰陽相奪法象乃立坎一離二從陰歸陽火一水二從陽歸陰水二火一前者象後者質如身內修道之真源重玄義幽闇契真理雙喻鉛汞二陰水之二也火性炎上寄方自守火之一也在天地之間配象五行在人身田中

心為火藏在肺下其數一腎為水藏雙居命門其數二足明火一水二為道之祖悟者修行神仙不難玄珠優遊於赤水中脉結成胎還丹亦生於玄一因陽發騰為流珠足明三五與一天地之至精變化須臾且如內修得一者陰丹氣也氣能存生外修得一者陽丹丹成服餌功能內固性命外化五金乃知修行不二至藥無雙天人合道理契自然非陰不生非陽不成還丹交媾不出於水火金木土猶即符應候丹自成矣丹基在一但辨得真鉛真汞二物真陰真陽大道也故託易象藥不須斤立三百八十四銖象月兩弦上下對望二八十六故立一十六兩剩少即不合交象節符用事也坎離為藥天地為爐乾坤震巽為運卦生成但以符結陰氣變為白馬

牙陽氣變為金砂金砂入五內霧散如風雨  
雖無外一施妙用無極此皆長生出世之方  
還丹之至道元君三景真人每至元日會議  
得道之子有分者感天曹赤帝君勅以金簡  
朱書乃示此訣若內行不真心生猶豫口是  
心非終無得理學者但行不二之心道師必  
當自至以戒後來者也

旨教五行內用訣

訣曰辨藥并火候法象上清真經諸仙籍秘  
錄纂要及歌中但遇五行不出數內水一火  
二木三金四土五土無正位遊於四季五行  
生於土土生於金金生於水水生於木木生  
於火火之精結媾萬物成形生死歸於后土  
土主黃金主白但看雞子內黃外白二氣相  
感分判自然豈假外物為情而反也

一北方黑子水金之寄位五行之始道之基  
黑鉛朱砂中自生者牙也日月照耀時足在  
砂中柱白伏火名曰天生鉛也

二南方赤午火之正數火寄位朱丹丹者南  
方之異名朱砂鉛之父母仰月也

三東方青卯木道之本宗陰陽父母萬物各  
稟一氣皆同此祖所資負陰抱陽甲之精曰  
火之本父母日魄也

四西方白酉金神水之寄位轉北成西卯酉  
相望金木相剋水火交運以成大道陰之精  
月魄也

五中央黃戊巳土華池之寄位黃能制水不  
流自死土是還丹父母也生死在於父母父  
者火母者土制伏萬物不起各依本父母故  
曰金鼎土釜故云三五與一不差也

訣曰日者積陽之精其數有九在天成象在地成形合和萬物布氣生靈日之烏黑也色黑象北方壬癸水名曰陽中陰精陽含陰也是以離支丙丁火宮得九之名結氣朱英鍊之固形三五與一龍虎來迎古之仙者鍊日之精身歸純陽飛遊太清且水銀水類而含陽性外陽而內陰陽象黃陰象白是知外赤裏白故水銀生於朱砂中是汞產於鉛也此明陽中有陰不孤陰寡陽也

訣曰月者積陰之精而成坎位其數守一陰陽含牙魂魄相應陰陽也如日月之有蟾烏陰陽兩氣雙白色象西方庚辛金名曰陰中陽精陰含陽也是以坎支壬癸水宮得一之名氣結玄英諭人皆因父母傳氣而成形遞相含育自然之道藥物象月從陽而受陰胎

而含陽精外陰而內陽陰象曰陽象黃故外白裏黃是以白金生於河車河車者火赤色之名朱砂也故云砂產於金此明陰中有陽不孤陽寡陰也

訣曰朱鉛二物入爐合銷煉取其精添入丹魂之中用立乾其聖如神故得稱姤女者鉛也砂者白金也金基黃輕黃舉也

訣曰一者丹基水也鉛在內二者火基木也符在內五者土基母也金在內修丹不悟真一之理互說金石為藥又不得節符火候還

丹因何而立乎

訣曰大丹並非金銀銅鐵鉛錫曾青雄黃五礬諸雜金石等蓋各有養備諸制伏君臣可治疾並無延駐之功

訣曰朱砂得傍門制伏治世疾駐顏無長生

之分何也緣不得本父母及爻象失其元氣故也

訣曰汞者水精之名受舍符信曰汞飛起為流珠故云丹砂流汞父戊己黃金母也

訣曰凝流珠為白金此明白金從一中成形貌也金水道并使以金為黑鉛陰中陽生反老為少陰之精物極即反已老却少遂之長生故水銀生於北方來居火位相交以成大丹

訣曰上聖隱秘愚昧自迷設用凡鉛黑金汞銀為河車雄黃為土金銀為母並非至藥之源凡鉛者銅鐵草並有鉛及有銀鉛並凡鉛也真鉛者子母鉛也有銀者是鉛為大丹神水金之母也子母相得其情也

訣曰金為月精以處陽位汞合離氣以應六

爻天地之靈孕日月之精否極泰來陰盡陽生皆順天道而為也

訣曰從月一日受符六氣從性成情十六至三十六氣從情成性象偃月魄月出沒之象訣曰金為父木為母震為長男兌為少女白者歸一之名金者得位之稱黑者性含水色鉛者同金之類黃者象土牙者主生于者九轉之運名河者水之基車者符育之功

訣曰世人不悟朱砂者鉛之母符者丹之父生死歸於后土黃能制水不流自生自死生亦依於土死亦依於土土者火之母也

訣曰朱砂是鉛之祖還丹之基鉛生於朱砂故云汞生於鉛砂產於金悟者萬無一焉

訣曰朱砂陰汞天符運育日月滿足自生出曰陽汞此是陽為君陰為臣二汞本一物無

二

訣曰寶丹本乎一物而生自無外入譬如蚌吸月華之氣爲珠在腹豈有異類而成

訣曰太丹有三品上者永中者丹下者砂悟者歸一無二金虎含陰位屬西方真氣內藏寄生太陰玄鉛而爲至精名曰龍虎卯酉相剋子午相望此是天地陰陽輪軸轉運造化也

訣曰九轉二百七十日每月換鼎至九鼎換之便妙不換亦得受符金性低昂十五金性全減三十日道窮乃歸子坤元受符三物同沒於土陽符上騰至于宗廟即下降巽生受符乾坤震巽蟠虬上下五行藏伏陰陽變理往來天道之用周而復始

造金鼎銘

后土金鼎生死長七神室明三圓五陰一混沌徘徊天地五里陽陽兩頭狀如鷄子形具莫差黃白在裏厚薄均勻六一固濟好守午門參同自契

訣曰一者五行之始月之陰魄位居坎中藥生於陰暗之處時人不知金公之理金者太白之名公者物中之尊呼之曰鉛

訣曰金入中宮太一大庚成赤鳥守黃鳥蒼龍伏籍白虎制取本類相聚故曰參同

訣曰黑鉛入卯月配合爲夫妻陽魂合陰魄兩情自和同世人不悟正五金八石是陰之總數配合運動爲丹者八石者八卦五金者五行火候也

訣曰不容之木是甲之父母所以受制於金金孕水安水必存金木孕火制火必假木

訣曰鉛水者砂中自生之液主陽汞水者砂中抽出之液主陰是鉛水制汞水

訣曰鉛水者符也汞水者砂中抽出之液故云鉛火制汞火水合其性火合其形二物在鼎中被真符制之遂不飛走然氣相臨吞蝕變化得稱大還

訣曰丹砂木精得金乃并參錄不偏至聖至靈世人不悟見金視之如土藥曰太玄陰符道生陰陽陰陽生五行合為還丹故名龍虎龍者陽氣木也虎者陰氣金也

訣曰受持二本漸順汞雖得伏未是大丹且要服食可治世疾延壽守至九轉蒼狼黃色守三年太元之氣足色歸北方黑色服之一刀圭金粟之小分長生住世刀圭可制汞一斤成白道守五年服食可三鍊長生一鍊可

點鐵水銀各一斤成赤道守九年畢法服食可二鍊長生住世點水銀及五色瓦礫各一斤用藥一鍊各隨本色成寶

訣曰太丹守還三年氣足以木密為丸麻子大依分兩服食奉藥跪坐面東向念天真餌之其丹九粒繫之臂後出入往來奏表上書登壇拜謁人皆欽重或有悖惡逆黨生意向人自散或入山林居迥野猛獸毒蟲山林物魅摧心伏藏不敢為害至於交戰鬪敵周迴侍衛五百人不遺弓矢鋒刃損傷所在之處土地靈祇悉皆侍衛古今法造神鏡及凡銅鐵鏡用藥一粒磨之自然通靈若用一粒書符作法口解召集五嶽天仙龍神萬靈立至驅策自由世人有疾書一字吞之立愈死七日未壞者內二丸兩鼻中返魂却活七日本

不得已死者內一九口中埋之不腐禽獸並同藥守九年取四銖和黃土一斤水煮三日成黃金用之不道殃罰七祖身爲下鬼天道祕密容易輕洩見世必招仙官譴誦種種不稱意神理同然順慎無咎

正隱甲法象天符用火并合金造鼎  
肘後方下篇

經曰甲者木火之祖其數三成數九正位生於東方青寄位丙丁萬物之師火之父母日之精魂陽之始祖照曜成形名曰魂日者在天爲直符能發泄萬物在地爲地符燮熟萬物陽氣分判故稱木精青腰使者陰陽二性契證參同金砂火并三五與一還丹自靈三者木陽精之父母陰汞陽汞並是陽精照曜結媾生成強名金砂天地之至精也丹者陽

之陰汞陽反爲臣二也朱砂是謂之火鉛五者土主母陰中陽精陰之陽汞陰反爲君一也黑鉛是謂之水基九銖陽魂謂之真水喻居離位陽中陰三銖陰魄謂之黃銀喻居坎位陰中陽故號水銀水火相交混沌自并剋復歸一成形無外物故云陰火自會其符理由人消息即合天道聖意上品

金丹第一訣曰火鉛制大火自滅陰陽進退數七八受氣分離在半月三十道窮起復處養育通靈九箇月

又曰陰陽二汞同一形先後配合自有情用金反應爲神水華池得母由木精直符交運依交象悟者得之丹自靈化寶服食長生路天地反還三一并  
行符合天符法象



訣曰夫修金丹合符法象大演易道行符初  
候喻起建子月陽爻動喻生坎位初九潛龍  
勿用陽氣混沌分判冬至後一陽衝過甲子  
爲上元從子時起始爲一陽生見龍在田爻  
動驚蟄度陽用事謂之一陽生遇甲爲火之  
父母故法喻用大便象十一月受陽故從子  
起陽生於陰暗之中壬癸宮符至建午月陽  
中陰生符喻同陽全也

經曰起計行符子喻斤兩爻動初陰太陽火  
陰奇陽符共信四五銘而兩合

經曰日月玄象五行起伏始數爲一陽生象  
天地發揮傍通情也驚蟄萌兆並行

經曰但取春分晝夜停用符陽爻漸生至大  
壯法喻從一至十五象春夏火木用事從文  
入武十六日取秋分晝夜停陰爻漸生至陰

盛月盡法喻秋冬金水用事從武入文並喻  
合更漏一百刻故應天之玄象藏伏沒在晦  
閏合朏腓之數也即天道日月行度無差  
經曰符從子起亦非火之父母子者陰中一  
爻之始子喻斤兩造化軸轄之總數是陰陽  
起伏法喻行符合刻漏分氣用符合斤兩喻  
也符動生於辰巳至二周半午首分氣終於  
戌亥非子之正位

經曰還丹行符法象祇喻天符陰符行度易  
道合更漏五行四時運轉無差二十八宿斗  
杓諸星位並所主休咎吉凶之兆修丹法象  
正用不在數用之限行符定用法本火在下  
古法行符象喻也

經曰陰長生翻符在上象冬至夏至陽陰上  
下故上用符守鼎審依爻象進退斤兩然用

陰谷子依夾覆藉若爐為依尤佳但消息皆陽向陰伏藏通如土蜂穴勿令氣泄

經曰從一至第七日半便象一季以次遇子即加子生坎位故明陰內一陽生法象故從子起漸加爻至立夏夏至象火王母相背十五十六計符共當六十符望前為陽望後為陰陰生從十七合十四漸退至立冬冬至五行數盡終三十實數共計合符日用都依六爻上下生成終始數正用符日計都合五行天符六候足為陰符陽符各守界受氣之總數經曰起伏法象陽符陰符藥物並不得逾斤故合大演一周周而復始乾坤大理運軸大數又合乾策二百一十六坤策百四十四總喻合天符行度之數即火符自然初候兩日半一氣三十時二周半至五分氣符歷十

二支五周計六十時行符五日一候足當用五爻十符第二候兩日半一氣三十時二周半至午分氣還歷五周計六十時行符至十日兩候足當用十爻二十符第三候兩日半一氣三十時二周半至午分氣還歷五周計六十時行符至十五日三候足當用十五爻三十符

經曰十五日前為白月陽符火木用事後十五日為黑月陰符金水用事退符漸計合還九起爻動始數應陽奇陰偶合六四銘同兩用二符初爻為定遇子則加逢陰即退周而復始法象天符建子發泄陽動之始混沌欲分潛龍未見須遇甲為陽之父母分氣屬陽道上元始陽動行符震復用事便象初九併用氣候以喻孟春每行符巡歷十二辰周半

終已三十時二日半起午分氣又二周半終  
亥計六十時以象仲春二九象法坤兌氣交  
初候五日第二候陰陽起伏天地初交法喻  
季春屬上九事後遇分氣計爻符用翻譯但  
從子至巳午亥畢還復起第三候至初九分  
氣屬陰道上元陰生退符巽遯用事便象孟  
秋漸退候歸三十五行數已盡起伏志在用  
火失在抽添即氣候錯令若依玄象無虧神  
靈自契一象不足與瓦礫無殊進退明守期  
候還丹自成夫修至無須用真鉛汞子母混  
沌自相扶煇燦應氣候金水相并歸戊己交  
合象嬰兒受氣於母母隱子胎子藏於金中  
含孕自然金精石液相反一飛一伏陽推陰  
證像鷄子黃精在母而隱伏外白裏黃河車  
運轉須臾脫胎象萌芽伸屈萬類各禀一氣

而受形然未有功能變化神足作用故立養  
育感動大丹明喻故用法象方合聖意託易  
道五金八石六爻生成乾坤互用運轉正氣  
定五周分午首終亥起子進退加爻藏伏時  
節乃合天道參同自然須依更漏用火即合  
符不差但依晝夜停用符每十二辰遇子即  
如行符一月便象四時或九月或三年或守  
畢法九祀而終喻大演九周太一君臣人民  
合局之數丹自靈矣能內固性命外化五金  
轉弄顏色服食多少及變世寶說在辨藥龍  
虎肘後方

雲笈七籤卷之六十四

朱朝卿即雲笈七籤外郎即其時發揚神妙爲後世所共知

金丹訣

金華玉女說丹經

太極元真帝君自洞庭陟王屋登天壇周覽以極天老相風后侍方明力牧常戒先昌宇從時六玄宮主悉以天衆會於雲臺觀龍軒鶴騎仙伏森列駐于空界時帝命天老乘龍躡詣六玄女修敬帝者即軒轅黃帝也證位曰太極元真君矣天老爲丞相故勅之往六宮問說起居六玄女也六宮主亦各遣仙女乘鶴躡詣帝君修敬事畢甲寅宮主太玄金華玉女登堂不起仙座浮遊至于帝前白帝君言仙尊我於天界諸天之中遍禮天王仙真道衆咸仰聖德玉皇寶籙三洞秘文大道

真經普明法要帝君當知天策降靈位爲仙王子同本師是慶嘉福

元真曰予暗昧至言不知以何法事而同本師玄女曰中黃元君是吾本師太陽元精是吾本服即今太清宮左瓊室神丹也是名天地元寶護生丹是以天帝命我策居寅宮號曰金華以旌法域

元真曰予當受玉皇寶籙太陽元精經然知其靈化至明是真神道而終未達其性太陽元精以何因緣至太一君易名龍虎玄女曰以吾法位足辯道源龍木德也虎金精也丹砂生木鉛華出金金華之德帝知之矣子何言哉

元真曰太陽元精爲水銀耶爲鉛華耶二物合成爲元精耶玄女曰非也我昔於紫微上

官見太上說太陽元精左正之靈與道合併  
化元之英涉於水以黑見於火而明託體水  
銀之胎而非水銀之形五行相生太陽元炁  
遂伏爲精何者土生金金生水水生木木生  
火火生土土之精生石石之陰精爲玉石之  
陽精爲金金經云一石之中分陰陽爲金玉  
故謂一陰一陽之道金之精生靈液靈液之  
精生水銀水銀之精生丹砂丹砂之精生陽  
光陽光之精生元炁元炁之精生神明神明  
爲真靈真道其成矣

元真曰何謂陽光玄女曰丹砂之精也夫靈  
液猶金之血也水銀猶金之髓也丹砂猶金  
之神也太陽元精猶金之父也故陽光是丹  
砂之精居金火之位而生元炁元炁是金之  
子也

元真曰何謂生丹砂丹砂爲木精何謂爲元  
炁予未知之玄女曰其體於運數然也支乘  
其干納音相會以從五行分成陰陽者也夫  
金爲酉酉配金金嫁火逐猪而入鼠穴以生  
水也故赤色帶酉而白體爲子而液子配水  
水乘牛隨虎以入兔穴而生木也故鉛生帶  
子而黑體爲卯而凝卯配木爲龍而稱父酉  
配金爲虎而稱母夫火能固物而存元炁故  
服元炁者炁質永固神合元和以通靈也  
元真曰元精至矣通靈上藥止於是耶尚在  
妙用乎玄女曰有之昔吾與天衆朝會太一  
神君聞无上帝道演度天人宣說法要其一  
名金液其二名九轉神丹以授衆真普救世  
苦

元真曰其理云何玄女曰以簡左味液金成

水流注五藏堅滑四支調補百神潤澤六腑  
變易毛骨延久生形其力神速

元真曰金液然矣九轉丹其術云何玄女曰  
烹鉛為砂化砂為餅化資丑液實為通計也  
以餅歸鑪收鉛為砂砂而復餅終始數九九  
陽也九九相乘化之為砂其不爾者粉白可  
用是為九轉矣

元真曰既九轉矣復云何哉玄女曰以左味  
化硃以綱為度以調蚌粉狀如塊泥圓餅塊  
泥以隨器量中安經以餅覆結是為內蓋結  
而不結難為制也既內蓋已以泥實之實必  
築固勿盈器外上又加蓋蓋又加固固既周  
際陞於爐焉文候以月武侯以日月月畢開  
際候鼎底紅月月相乘赤黑乃已赤黑乃已  
元真曰法既度矣復云何哉玄女曰粉三銖

一二兩兩七以兩化斤沸如亂星星滅事畢  
刀圭奔日

元真曰善哉吾道匡矣金華復位未幾而六  
宮宮主及衆真飛仙冉冉悠悠退杳隱冥遍  
虛空界奕奕暉暉黃光曜明於震宮之中有  
赤輪炁中太一神君現於明輪之間雲軒羽  
蓋滿其光界山川赫日黯無晶光是時太微  
真人朝拜於齋壇之下方明力救天老風后  
等同時讚禮俄而靈炁霏微於其光中曖曖  
徘徊遶繚繞太一神君與無鞅仙衆深隱  
玄中帝君臣衆并六宮御女山林道衆數千  
萬人咸生无上道心得不退志

### 玄解錄

余少抱甚疾專意修養至於金石服餌亦當  
勤求竊見時之好事者不顧貨財大修鑪鼎

謂河車立成可變土石謂金砂立化可壯筋骨然而往往有爲藥所誤醫救莫及何哉豈根源不正歟師法不明歟致終始不相副如此之甚也余因覽道書偶見九霄劉泓丹藥要訣乃喻俗徒都未窺至道之毫末而妄自誇銜誑誘時人凡所施爲無非自伐之捷徑能無悲乎真仙之言定不誣矣余久懷滯惑方因於是今故挾其要語書之座隅目之曰玄解錄冀觀覽之時疑撓盡釋雖未達金液守身之術當必免毒丹傷命之虞亦天年之幸也如有同我斯志者固願攻其未悟耳大中九年乙亥歲五月十七日甲子纂

辨金石藥并去毒訣

漢安帝時有劉泓者久學至道棄官入山後至延光元年十一月九霄君來降爲憫道士

不知燒丹之正道乃指陳至藥之根源分別雜丹之門戶并解金石毒守仙九方傳付於泓疏之如後

九霄君謂劉泓曰夫學鍊金液還丹并服丹砂硫黃并諸乳石等藥世人苦求得之將爲便成至藥不得深淺竟學服餌皆覓長生不死者也並不悟金丹并諸石藥各有本性懷大毒在其中道士服之從義軒已來萬不存一未有不死者劉泓再拜稽首問曰何也九霄君曰世人所造金丹服餌皆求長生愚者即劫力以資俗事又欲將至藥求點化金銀榮其行尸以養僕妾但一起心即是必死之兆至藥亦無因而見也唯教藥無雙能公無二用又不知藥有至毒造丹成後世人只知餘甘制河車磁石引針硫黃乾水銀將謂

制金丹了便無毒矣假如先賢鍊秋石以地  
霜結爲石能引生汞亦能制金石毒亦能壯  
金石毒如有服者中路毒發不可禁止必見  
死矣縱不死亦卒患惡瘡此爲先兆也秋石  
云解毒且見朱砂及粉霜毒并硫黃等被秋  
石制伏豈能解毒矣先聖遺教世人難知焉  
知之者真仙也不知者凡人也

泓問曰變化銅鐵之藥並不堪服何也君曰  
緣點化藥法多用諸礬石消硃之類共結成  
毒雖能乾制水銀及化銅鐵其用火時候亦  
與至藥不同緣毒成結在其中縱令千銷萬  
化毒終不出亦如人有毒心毒在心內必不  
從外入亦如木中有火火元在內其點化之  
道本亦在內各受其性色目法作不同烝遞  
相生各懷毒性雄雌消硃雜類相助其火候

不展天時地理之法或近或遠者蓋不稟天  
道而成則知古往仙人不服此藥明矣緣有  
大毒造化之力不足故也

泓又問曰點化之藥爲有雜石衆毒固不堪  
服常聞換頭紫粉七返丹砂更無礬硃所雜  
可以服否君曰此二藥世人千百中無一人  
解作縱能爲之亦不堪服何也且換頭紫粉  
是仙人所合之粉以爲宮室之用緣有硫黃  
在其中水銀入硫黃含大毒豈可服哉又七  
返丹砂雖煥令伏火本無四象五行筋骨血  
肉陰陽烝不全如服之令人五藏血乾凡人  
血少即病血盡則死矣

泓曰世人修服丹砂顆塊不破顏色如故大  
火燒之不動者服如何君曰凡朱砂凝結之  
初皆於砂石中成質縱是光明者飛之每斤



只得十二兩水銀其四兩即是山澤滓滯之物其滓懷大毒道士若解出滓便相和服之服者則滋人炁脉乾人血液豈得有益乎況從古已來道士未經至仙之教皆謂伏火丹砂是死水銀妄言金砂入五內有不死之兆甚錯矣世人豈不知從前服者未有不死之人唯硫黃獨體不入他藥猶能去人積冷但不可多服緣是純陽炁不全耳其他小術固所不論

泓問曰何藥則堪服可以延駐君曰我仙人所鍊至藥例皆日魂月魄四炁為象日魂不離日裏月魄不離月中假如至藥亦不離從木而生何也木帶青以象水銀內含其大火為陽以象朱砂朱砂屬離南方火之位火為朱砂亦同木中有火矣配木火入中宮之

上土能剋水火能生土而乃道成如人初生嬰孩及長大還為人父母遞換相承本處其一至藥根本亦不處二道之無根以心為根道之無用以四時受炁發生各得其所為用道因炁而生因炁而死至藥服之不死者蓋為不參雜諸味無毒銷成汁為器或方或圓並能赫然通徹晝夜光明然始堪服去人昏沉定人神思除邪魅耐寒暑皮膚潤澤髭鬚不白返老成少十日可驗故服之不死

泓又問曰至藥有幾般君曰真正之門有三焉一曰神符上仙上丹二曰白雪中仙上丹三曰九轉下仙上丹其三般丹出一門而異名各有三一禁法不可輕傳於人何謂不可輕傳假如神符若無太一宮天一宮成者即名白液終不成器緣以天一宮名其三不一

可傳白雪若不堅不成冰不入調青不受青  
炁亦共粉霜毒無別亦如日無鳥而不明月  
無桂而無魄相似緣引凝成堅冰青如礎石  
引針其三一不可傳也九轉曾青白雪成結  
即入紫宮用緣以凝四炁納萬象而成質其  
三一不可傳也夫至藥若不受四炁混沌豈  
得號曰龍虎之丹所以我仙人天地之玄化  
同日月之光如神符白雪修鍊功畢始有上  
昇之路九轉即返老成少顏如處子壽同南  
山矣其三一之訣不許輕傳豈不宜哉

劉泓曰三一之旨玄矣秘矣未知何人即可  
傳授君曰如吾者即可傳授夫三一者造化  
之機關也非獨至藥有之凡人身中亦皆自  
備人若能修身中三一者即子母不相離神  
炁自相守怡怡和煦光照明白子不見至陽

之月當晝之景乎風雲不去纖羅不動碧空  
澄徹豈有障翳哉人亦有之若能常調三一  
不慮不生與碧空之炁相合內外光明虛無  
同體者亦可昇騰矣世人或有竊聞此道者  
云是服炁乃鼻吸口吐鼓腮強咽立可致其  
殞斃亦猶藥中錯服毒丹不可救矣所以身  
中三一與至藥三一不殊其身中三一亦不  
可輕傳也

泓又問曰如有人先服丹砂及乳石硫黃紫  
粉毒發者如何救解之君曰已服死者不可  
言也如有後服者只可救之遽須相勸道士  
志造守仙丸救之可存性命假如換頭紫粉  
緣不入凝白雪為骨骨為陽及無調青入者  
即名大毒紫粉人服不看多少遠近如喫雜  
物觸犯不問日月遲晚如發不在醫療例不

出三日五日無藥可救如硫黃紫粉伏火丹砂及諸乳石若發服守仙丸猶可救之十有三二命在若曾服諸石藥雖未發能防備者服守仙丸尤妙

泓又問曰三大丹既延駐人命無毒知未畢功可以服否君曰神符白雪九轉未經太一宮者四象未全不可服如有人誤服者忽覺發動不安但急服伏龍肝汁并甘草湯生薑豆汁乃立定少見命終何也緣此三藥並無雜類相掩只空火毒乃不至死除三般其餘丹砂之流雜物一朝一夕強餐服之如或發動命即危矣

劉泓曰守仙丸丹可得聞乎君曰守仙五子丸此法仙家所秘然令擇有道之士授之以護其性命今故一一教示并粗舉三丹大略

爾宜熟思流傳以救未悟者無忘吾言吾將往矣泓乃雨淚稽顙再拜九霄君舉手別入雲天不見矣劉泓乃於山中刻石書記後有道士見之錄出遂傳於世至唐開元中通玄先生張果進上此方玄宗大喜秘於禁中通玄兼述三丹之功極備但無修丹之法今不書去繁也

守仙五子丸方

餘甘子 覆盆子 菟絲子 五味子  
車前子

右已上五子各五大兩別持如粉麵取二月三月枸杞嫩莖葉搗取汁二大升拌藥末令乾盡訖後七八月採蓮子草取汁一大升亦拌藥末令乾又取杏仁一大升取好酒研取汁五大升於銀器中煎令杏仁無苦味然後

下生地黃汁半大升真酥五兩鹿角膠五大  
兩炙搗末都入前汁中略煎過又下五子末  
一時以柳篋急攪看乾濕得所衆手丸之如  
梧桐子每日酒下三十九丸如要加減以意斟  
之忌猪肉蒜芥蘿蔔等服之百日先服金石  
藥毒並盡亦益金丹之炁通流於五藏潤澤  
血肉萬毒悉除髭鬚如漆返老成少皆因制  
其陰陽炁兩性彼此相備矣秘之通玄先生  
制五子守仙丸歌以讚其妙歌曰  
返老成少是還丹不得守仙亦大難愁見鬚  
斑令却黑一日但服三十九丸松竹本自無  
缺故金液因從火制乾五子可定千秋旨百  
歲如同一萬年  
陰真人論三品大丹之靈効亦云五味守仙  
之草藥尚能守生相助如不得上昇且爲地

仙永不死矣爲其制一切丹砂及解諸石毒  
永不發動又益靈丹之功盛行於榮衛也決  
定無疑矣陰君之意言五子草藥尚能令人  
不死即神丹之功可知矣今以傍有助於守  
仙丸故附之于後

王屋真人口授陰丹秘訣靈篇

夫陽丹可以上昇陰丹可以駐壽陽丹者還  
丹也陰丹者還精之術也黃帝問道於廣成  
子曰無勞爾形無挫爾精守此之道可以長  
生此之謂也混元皇帝道德經云深根固蒂  
長生久視之道也河上公注云人以精爲根  
以炁爲蒂亦此之謂也又曰虛其心實其腹  
弱其志強其骨強骨之道亦此之謂也黃庭  
經云日月之華救老殘陰陽相合故謂日月  
之華亦此之謂也黃庭經云耽養靈柯不復

枯閉絕命門保玉都命門即精室之下是也  
玉都即五藏是也無欲即四肢無病根葉俱  
茂方可長生又天之爲道蓋付人愚智之性  
不付短長之命夫愚智之性者猶木實甘酸  
也至如潤沃則榮乾涸則頽榮則長活頽則  
速顛人之大壽亦猶此也故道者相傳皆曰  
我命在我不在乎天亦此之謂也又炁序遷  
轉每歲一春至於陰丹田有暄煦故得容顏  
悅澤耳目聰明心旣泰然不壽何待又道門  
有庚申守三尸之法此即不然使三尸自銷  
化爲精髓者也古仙經云有十種仙其一曰  
堅固精色而不休息翕精圓成名之行仙者  
千萬歲亦此之謂也  
王屋真人劉守真人口訣進上  
代宗其真人姓王名長生遊諸名山不常厭

所臣於王屋山獲見故爲之王屋真人真人  
自言東晉朝人也一妻姓劉自言太宗朝人  
也夫婦之顏俱若冰雪探幽索隱每亦相隨  
臣親伯父名登常學道於北嶽恒山事張果  
先生五十餘載凡壽命年一百一十六歲天  
寶十四載春三月告諸子曰元炁錯謬不可  
久俱我行三山海上以求名藥若來期稍遲  
汝等勿怪遂去而不返其年十一月果有祿  
山之叛臣家本儒業於道術頃者隱居王屋  
十有餘年每見樵翁未常不敬修行不輟果  
遇異人即王屋真人是也固問臣出處親族  
乃自言曾與臣伯父同事張果先生見愛之  
情更加數等當時臣已朽邁耳目不聰真人  
見哀授以此訣邇來諸疾減退雖未返童顏  
漸覺似於少者

訣曰不敢為主而為客此一句借道經以說其事也夫先舉者為主後舉者為客主者先施惠於人也客者受施於人也若施於人者則情散精竭受施於人者精固而情專以其納和炁以助陽夫何患焉然則陽亢為災陰盛為毒災則自損毒則殺人凡口鼻炁塞是陰之毒炁也慎莫從高自投擲夫陽怒急於施寫若自投擲何可制焉尾閭之炁於是乎在也黃庭經云若當決海百瀆傾葉去樹枯失青青斯之謂矣側身內想閉諸隙此非有事於陰門而側身也所為將閉諸隙先側其身也隙所謂命門在精室之下接脊之末黃庭經云耽養靈柯不復枯閉絕命門保玉都此之謂也正展垂壺兼偃脊垂壺脚根是也側身又偃其脊兼展脚根則命門自閉脚根

為垂壺者蓋取其時人不悟矣然後安定其心文火為虛呵青炁却流散入諸髓養生之急莫甚於此夫如是乃可以有事於陰門有事之法亦常式爾四合五合道乃融合陰陽相合也出入之間或四或五即當精炁漸動諸脉通融之道也是炁之母也翕精吐炁微將通翕精之道自翕之而上也吐炁之道虛呵之法是也夫如是即又勞精在亦將患理宜微寫以存其真此所謂微將通者也黃庭經云但當翕炁錄子精寸田尺宅可治生此謂之矣又自古道者相傳云欲得不老運精補腦正在此矣大抵是炁為精若此即化精為炁廣成子授黃帝之道曰無搖爾精蓋用此法也嫋嫋靈柯不復空靈柯不復空炁充實也徐徐玉壘補前功既通之後腠理必虛

若不補之則成其病彭祖者陰養陽精命可長生此之謂矣舉陰能養陽即知陽亦養陰斯亦明矣然則俱不得媾則害生靈柯玉壘不言可知也補之其道將如何將欲自明故自問之也玄牝之門通且和此補之道也所謂陰陽相合更相補養夫玄爲鼻主入炁牝爲口主出炁出炁與命門入炁相應一出一翕相續不斷暢極即止亦無定數諸炁不泄凝結爲精精既補焉何疾之有銷散三尸用此法也夫本來合實虛即蟲生菓蟲之類也本來合虛實即蟲生木蠹之類也三尸在三丹田也三丹田者上丹田腦髓是也中丹田心虛是也下丹田精室是也所以心有竅是合虛也哀志塞之即生蟲也精室腦髓是合實也施瀉過度即生蟲也若合虛者令虛合

實者令實三尸之蟲自當消散夫何患焉因之有肌膚悅澤如春花返其童顏是此術也汴流百脉填血腦向之所務亦已畢矣彼靈柯既不空矣且宜摩拭手足按搦筋節既自當精炁流布散入肌骨百關通利其在茲乎汴逆流也故精却上而逆流也夫婦俱仙此得道者夫以陽爲主陰爲容婦以陰爲主陽爲客以客助主主當安矣俱獲暢達非仙而何然此乃仙之階矣至於羽化上昇亦猶此矣欲求此生壽無極陰尸初開別消息此二句即真長生久視之道也夫長生之術如接樹焉以命續命者也然則接樹之法難以枝接之至於妙用之要假元炁陽和之力續命之法有同於此夫陰門初開必有血候初止媾理始通陰陽相感此時也者將有孕也夫

將成後人之命而續我前命事既相類理亦  
昭然唯於此時要在勿洩然自古道者相傳  
皆言施之於人則生子存之於已則生身此  
之謂矣然此法要尤在春初當萬物發生之  
時故當興其感矣凡一感是延十二歲十二  
歲者天地一周矣頻十感而延一百二十歲  
此舉軒轅上昇之道矣

雲笈七籤卷之六十四



雲笈七籤卷之六十五

太上洞玄靈寶下元黃籙經

金丹訣

太清金液神丹經并序

夫玄虛之號既不知其名而字之曰道道之爲言覺覺猶悟也有一夕之寢者則有一旦之覺矣有大夢然後有大寤覺夢之極其可略言乎戀生謂之弱喪欣死謂之樂無樂無所樂有不足有戀有則甚惑樂無亦未達達觀兼忘同歸於玄既曰兼忘又忘其所忘心智泯於有無神精凝於重玄此窮理盡性者之所體也獨運陶鈞之上潛攝不疾之塗寂然以應萬感之求散迹以乘幽明之轍故不可成之於一象徵之於一名也皇王之號已不一矣道與堯孔奚所疑哉且教有內外故

理有清濁耳求之形體則有鱗身四乳重瞳彩眉之異縉雲生而能言坐朝百靈享國征伐則乘雲然而驅虎豹厭世昇遐則御飛龍而落六合顧視赤縣之內爭讓俯仰之事擾擾乎不猶嬰兒戲於一庭哉復有懸杪空同之上無慮無思之客順風而從之相與談乎營神之道比夫經世治亂之言則有精麤賓實之間髮髯其戶牖未究其房奧矣若夫神化之趣要妙之言無理之至理不然之大然已備載於玄宗非一毫之所宣也老子者亦復暢其玄虛紀道者也其神德之狀感興所由所以製經設教紀載異聞彌綸道俗剖判三極先大明通順然後蕩以兼忘爲人攝生耳達生則逆養生則順得順者則不安其逆得逆者則不詳其順是謂死生之達理得其

一之服棄忘之忘各忘其所忘猶井蛙不樂  
為海鱗林獸不願為牛馬各受生而別天宮  
異自隔也盛稱有德然後統之以無待此老  
子行炁導引唯吸太和之液也盛稱吸新必  
得就虛微而吐故納津滑利無害出入玄玄  
呼吸無間具其身神不使去人也利用出入  
群生莫見其端百姓日用常善不知所由此  
其權見於清明而為萬物津梁也利用者神  
炁也神炁日為尸骸之用而群生莫識神炁  
之端神炁日為四體之用而愚俗不知須神  
炁而生人不可須炁無炁不可俯仰失神無  
炁則五藏潰壞失神則顛覆而亡尸得炁則  
生骸得炁則全炁之與神相隨而行神之與  
炁相宗為強神去則炁忘炁逝則人喪百姓  
皆知畏死而樂生而不知生活之功在於神

炁是以數凶其心而犯其炁屢淫其神而彫  
其命不受其靜而守其真者固不免於厄戾  
既莫期年壽更為權見於清明明者日月  
之光也既親日月而長流即莫知生禍跡於  
萬物萬物既微其有得失咎而後生必有津  
梁之關其禍必兆其對立生明人不可以不  
惜精守炁以要久延之視和發育物以為枝  
葉之抽矣其道經焉其德經焉推宗明本窮  
玄極妙總衆枝於真根攝萬條於一要緬然  
而不絕光矣而不耀既洞明於至道又俯弘  
於世教其為辭也深而不淡遠而可味磊落  
高宗恢廓宏致煒寂觀三一之樂標鏡營六  
九之位閉炁長息以爭三辰之年胎養五物  
以要靈真之致三一者腦心膈三處也上一  
泥丸君在頭中中一絳宮君在心中下一丹

田君在臍中存之則焯焯於三府忽之則幽寂於一身好生者存之為樂亡身者廢之為歎也故焯焯寂寂三一之樂矣按仙經云子欲長生三一當明道正於此從夜半至日中為生炁從日中至夜半為死炁常以生炁時正偃卧冥目挫固閉炁息於心中數至二百乃口吐之日日增數如此身神具五藏安能閉炁數之至二百五十即絳宮神守泥丸常滿丹田充盛數至三百華蓋明耳目聰舉身無病邪炁不復干玉女來合使令長生無極也標鏡營六九之位者六謂吐納御於六炁九者九丹之品號太真王夫人已具記之焉老子云從朝至暮常習不息即長生也凡行氣法者內氣者一吐氣者六也云內氣一者謂吸也吐氣六者謂吹呵噓呬四皆出氣

也凡人之息一呼一吸夫欲為長之息宜長也息氣之法時寒可吹時溫可呼吹以去寒呼以去熱喜以去病又以去風呵以去煩又以下氣虛以散滯咽以解極虛咽者長息之謂能通六氣位為天仙營者自然神氣謂操把九丹之位謂之鏡鏡操在於丹經氣存則年命退而不墜閉炁長息以事三辰之年者此言皆行氣也夫行氣之法先安其身去諸忿怒寫諸愁憂而和其氣不與意爭若不宜且止須體和乃為之常守勿倦氣至則形安形安則和息和息則氣清氣清則清氣來至清氣來至則自覺長息形熱則虛口閉中而自甘香滋液既多五藏長存則壽與天地三光比年矣胎養玉物以要靈真之致者乃是胎食導養也胎食之法平旦漱口中之水而

咽取飽而已亦長生也既飽而生則五藏自  
靈靈真之致意在於此仙經曰玉池清水灌  
靈根子能修之可長存口爲玉池太和宮液  
爲清水美且鮮所謂飲食自然者也夫養生  
唯氣與丹經叙婉妙幽而難論昔聞師教今  
述之焉至於空同之辭叙明道德玄真且已  
陳之於既往非須用之要言故不煩復一二  
注別其事而勞費兼宣也將來有道其管之  
矣冷若蕙風之叩瓊林煥若晨景之暉寶肆  
其叙事也廣大悉備曲成無遺初若森聳終  
則希夷陶群象於玄鑑領萬殊於一揆其取  
類也辯而不枝博而不雜若微而顯若乘而  
合恢詭瓌奇於大方幽隔忘異而自納大哉  
妙唱可謂神矣言理之極弗可尚也至於金  
丹之功玄神洞高冥體幽變龍化靈照其含

枯絕者反生挹生氣者年遠登景漢以凌邁  
遊雲嶺以逍遙至乃面生玉光體育奇毛吐  
水漱火無翮而飛分形萬變恣意所爲塞江  
川不異覆篋破山梁不煩斧斤叱咤則雲雨  
翳冥指麾則叢林可移其神難紀其妙巨微  
大哉靈要不可具述陵後生不達未接高會  
漂浪無涯遂迄千載神師秉機拯我險津越  
自困蒙仰闕玄路坦然無關而不可開非不  
可開弗能開矣諸弟子密視玄根攬拔其鍵  
鑰焉弟子趙昇王長乃顧影撫心愧愧交集  
靈鑒罔極乃達淵人玄朗內鏡卓然先拔鑽  
研所通殆則上聖之奧側聞其義輒傍以爲  
解復率其管闕志諸所見標較高旨而斟酌  
之焉  
金液丹華是天經泰清神仙諒分明當立精

誠乃可管玩之不休必長生六一合和相須  
成黃金鮮先入華池名曰金液生羽衣千變  
萬化無不宜雲華龍膏有八威却辟衆精與  
魑魅津入朱兒乃騰飛所有奉詞丑未衰受  
我神言宜見隨九老九炁相扶持千年之鳥  
水人亡用汝求生又所懷太上景電必來降  
玄氣徘徊爲我用委帛檐檐相繼繼使汝晝  
一金玉斷弗尊強趨命必隕神言之教勿笑  
弄受經佩身焉可放乘雲豁豁常如夢雄雌  
之黃養三宮泥九真人自溢充絳府赤子駕  
玄龍丹田君侯常豐隆三神並悅身不窮勿  
使霜華得上通鬱勃九色在釜中玄黃流精  
隱幽林和合陰陽可飛沈飛則九天沈無深  
丹華黃輕必成金水銀鉛錫謂楚皇河上姁  
女御神龍流珠之英能延年華蓋神水乃億

千雲液踊躍成雪霜抱而東拜存真王陵爲  
山稱陽爲丹子含午精明班璉是用月炁日  
中官明明燭夜永長安天地爭期遂盤相傳  
汝親我無禍患不相營濟殃乃延冥都書罪  
自相生先死父母何其寬爲子禍上考不全  
祭書置廢于明宣玄水玉液朱鳥見終日用  
之故不遍山林石室身自鍊反汝白髮童子  
嚙太和自然不知老天鼓叩鳴響懷抱天中  
之山似頭腦玉酒競流可大飽但用抱焉仍  
壽老千年一劑謂究竟丹文玉盛務從識見  
我外旨已除病何況神經不延命禍入泄門  
福入密科有天禁不可抑華精菴蒿化仙人  
連城大壁愈更堅長生由是不用牽子將不  
信命九淵秘要思之飛青天此太清金液神  
丹經文本上古書不可解陰君作漢字顯出

之合有五百六字

作六一泥法

礬石 戎鹽 鹵鹹 礬石

右四物分等燒之二十日止復取左顧牡蠣赤石脂滑石凡七物分等視土釜大小自在令足以泥土釜耳合治萬杵訖置鐵器中猛下火九日九夜藥正赤復治萬杵下細篩和以醇醖苦酒合如泥名曰六一泥取兩赤土釜隨人作多少定其釜大小以六一泥塗兩土釜表裏皆令厚三分日中暴之十日期令乾燥

合丹法

取水銀九斤鉛一斤置土釜中猛其火從旦至日下晡水銀鉛精俱出如黃金名曰玄黃一名飛輕一名飛流取好胡粉鐵器中大熱

之如金色與玄黃等分和以左味治萬杵令如泥更令以塗中上下兩釜內外各令厚三分暴之十日期乾無令燥拆拆即輒以泥隨護之取越丹砂十斤雄黃五斤雌黃五斤合治下篩作之隨人多少下可五斤上可百斤內土釜中以六一泥密塗其際令厚三分暴之十日又搗白瓦屑下細篩又以苦酒雄黃牡蠣一片合搗二萬杵令如泥更泥固濟上厚三分暴之十日又燥如入火更拆拆半髮者神精去飛若有細拆更以六一泥塗之密視之先以釜置鐵鑊上令安便以馬屎燒釜四邊去五寸然之九日九夜無馬屎稻米糠可用又以火附釜九日九夜又當釜下九日九夜又以火擁釜半腹九日九夜凡三十六日藥成也寒之一日發視丹砂當飛著上釜

如奔月墜星雲綉九色霜流煒燁又如凝霜  
積雪初芒翠光玄華八暢羅光紛紜其炁似  
紫華之見太陽其色似青天之映景雲重樓  
綰縵英采繁宛乃取三年赤雄鷄羽掃取之  
名曰金液之花若不成者更燒如前法又三  
十六日合七十二日理無不成要即通火令  
以時不可冷熱不均則三十六日而成不  
復重燒之也釜圻則無神服之無益泥之小  
令出三分乃佳又當猛其火增損之以意矣  
平旦澡浴薰衣東向再拜心存天真靈官諸  
君因長跪服如黍米復漸小豆上士七日登  
仙下士七十日昇仙愚民無知一年乃仙耳  
若心至誠竭禱盛理盡容旦服如三刀圭也  
立飛仙矣但道士恐懼或慮不精便敢自服  
三刀圭即看神丹烈驗初服三刀圭皆暫死

半日許乃生如眠覺狀也既生後但復服如  
前粟米之法知其賢愚之日限也凡已死者  
未三日以神丹如小豆一粒發口含服立活  
先以一銖神丹投水銀一斤合火即成黃金  
不可用當再火之金成筒盛丹丹經以繡囊  
裹之先淨潔作苦酒令醱不醱不可用也既  
成清澄令得一斛更以器著清涼處封泥密  
蓋泥器四面使通而半寸許以古稱稱黃金  
九兩置苦酒中百日可發以和六一泥用之  
名曰金液也金在醴中過三七日皆軟如餌  
屈伸隨人其精液皆入醴中成神炁也百日  
欲出金先取冷石三兩擣為屑絞三斗冷水  
徐徐出金清一宿金復如故初發器中取金  
勿手撓之則金軟碎壞若無金者亦可借用  
若土釜大則醴多不限之一斛也又隨醴多

少或減損金兩數也丹砂雄黃雌黃先搗下重絹篩治令合著密器中又令器上口如火也又取雲母粉二十斤擣下細篩布於地令上見天以穿蚰桑葉十斤布著雲母上面時以清水三斗洒桑葉上即畢冥出丹砂露器於桑葉上發其蓋隱彰日欲出還丹砂蓋在於室中別以席覆桑葉於地如此七日從甲子齊日始訖辛未日旦於是黃龍雲母液盡入丹砂中天兩屋下為之露丹砂當每謹視護或恐蟲物穢犯之多反側丹砂令更見天日訖又治一萬杵閉鑊須申時俱內土釜中筒令平正勿手抑之令急急則難飛

### 祭受法

祭受之法用好清酒一斗八升千年沈一斤沈香也水人三頭鵝頭也皆令如法者若用

之治取米令淨潔其米或蒸或煮之隨意用三盤盤用三盃餘內別盤盛座左右燒三香火通共一座令西北向主人齋七日或三日訖施祭祭在于時潔衣服三再拜謹請九天皇王三天真皇九老仙都君九炁丈人太上真人虛無丈人真官太丹玉女天一君王中黃夫人九皇真神下降某郡鄉里某甲室中因又三再拜三叩頭三自搏曰

今日吉辰齋志奉迎太上諸君丈人乞停住華輦憇駕須臾因重上香少頃又三再拜良久而跪某以胎生肉人枯骨子孫久淪愚俗積聚罪考禍咎深重愆過山嶽唯乞太上解脫三尸令百鬼除解今奉屬太上道君永為神民常思清虛以正穢身思遇因緣得開玄路即日受先師告某金液之經披省妙祭蕭



然反生乃知天尊靈貴非世尸所陳豈其頑朴可得希聞是不敢輕祕故祀啓天神至尊一書委帛一傳之誓已備如本科將輒抱佩永年無泄無漏唯願太上大道諸君丈人當扶某一身使享壽延年所向諸會早得從心神藥速辦棲遁山林別啓告祈高上諸皇以合丹液之英依傳授之科敬受師節度言畢又九叩頭九自搏令徐徐聲繞出若不能諷誦本呪文可執卷讀之也又重上香酒畢送神起立稽首曰上煩九天真王又一拜起曰上煩三天真皇九老仙都君又一拜起曰上煩九氣丈人又一拜起曰上煩太上真人又一拜起曰上煩虛無丈人真官又一拜起曰上煩太丹玉女又一拜起曰上煩天一君王又一拜起曰上煩中黃夫人又一拜起凡拜

祭訖其食不得與俗人食之矣以寫經紙墨筆硯別著祭左右并啓白之曰今以此紙寫丹經乞願常無毀敗則祭盤當用生薑各三兩著盤上合九兩也其餘甘果珍肴隨心所增損耳亦無從厚也家貧此爲限也明日所不解者當一二口訣求解釋之祭時勿令俗人近其房室屏之爲佳無戎鹽者河東大鹽可用無鹵鹹者取好清酒微火煎之令如鉛錫之堅者然後令與礬石礬石分等而用之此是二物不可得而代之耳且自不及真物之堅密也但當小厚其泥也此代是窮極也

太清金液神丹陰君歌

金液還丹仙華流高飛翱翔登天丘黃赤之物成須臾當得雄雌紛亂殊可以騰變致行廚靈人玉女我爲夫出入無間天同符其精

凝霜善沈浮汝其震驚必來游凡六十三字  
本亦古書難了陰君題之

作金液還丹之道其方用大銅甬開孔廣三寸半令甬厚四分高九寸二枚其以一枚爲蓋蓋高五寸也治熟礬石一斤鉛丹半斤夫礬石先火燒二十度搗萬杵又鐵器中猛火九日九夜復萬杵下細篋調之以淳苦酒和之如泥塗銅甬裏令上下俱厚四分是第一塗也修之法即復當以雄黃雌黃之精以淳醯和復塗兩甬重令厚半分此第二塗也第三次霜雪也其上甬蓋亦如下甬法塗之內霜雪不滿寸半已藥內霜雪以上甬蓋之再用代赭瓦屑如前以塗其會牢塗之無令泄泄則華灼飛去已復塗之宜於陰燭潔處令其大乾置於蘆葦火馬通火中央作鐵豎

安之甬令去地高三寸糠火亦佳也火前後左右去甬皆三寸不可不審詳精占也如是後至十日更近左右前後各二寸如是二十日復便近火去甬一寸如是至三十日左右前後五十日名曰黃金黃金者中神藥可以成黃金也如是又火二十日合七十日藥成名曰赤金所謂赤金者此中神藥可成赤金名曰金液還丹即欲作黃金取還丹一銖置一斤鉛中即成真金矣亦可先內鉛於器中先火爲水及內刀圭赤藥於其器中臨而觀之五色飛華紫雲亂映蒼鬱玄黃若仰看景雲之集也名曰紫金道之妙矣其蓋上紫霜名曰神丹服食以龍膏澤和之令如大豆大平旦以井華水服之日一九七十日六丁六甲諸神仙玉女皆來朝之侍左右前後導引

服百日恍惚往來無間出入移時至矣百五十日玉女皆謁侍旦夕為其侍易形如真玉之色得變化自在常見按摩致諸行廚寶物也金主為肌肉還丹為血脉主致神上下無極出入無間得與日月神相見又旦旦當漱華池玉漿便常飽溢玉漿口中液也玉漿主為骨髓筋肉益人精氣上并勞不倦長生久視龍膏澤者桑上露著桑葉上平旦綿拭取之煮火乾棗取上清汁合駕羊髓分等煎以為棗膏亦可長服令人填滿有美色銅箔亦可大作向者所作寸數是還丹之一劑耳增損隨宜也作棗膏法一劑用三斗大乾棗六斗水煮之令棗爛又內三斗水又煮沸合用九斗水絞去滓清澄之令得三斗乃內駕羊髓六斗投汁中微火更煎如飴狀無駕羊

髓者駕羊膏亦得可用取雄黃雌黃精之法雄黃雌黃各一斤細擣治萬杵一篩得所用六一泥故土釜以著其上下合之即取新燒瓦屑合并和泥釜固濟無令泄炁暴令燥圻又泥之次以葦薪三日三夕燒釜底及左右也盛精華上著如霜雪即成矣若筒大亦可作取釜蓋上精霜雪者用之作霜雪之法取曾青礬石硫黃戎塩凝水石代赭水銀等七分合治萬杵不須篩也以淳醢和之令泥泥則渾自適即置土釜中封泥皆如泥神丹土釜法又以代赭白瓦屑塗固濟不可令洩也事事如封前者無異以葦火炊其下及左右四日四夜小猛之神華霜雪上著以三歲雄鷄羽掃之名曰霜雪可加丹砂雄黃雌黃三種並與前分等合為十種也名曰金華凝

霜雪如此還丹之道畢矣還丹不先祭作不成又膏三日以清酒五斤白脯一二斤祠竈神矣銅甬用蘆葦者是天馬極當用葦耳要宜須馬通火也葦火自難將視至於燒雄黃雌黃之精及燒霜雪自宜用葦火不與銅甬火同也金華凝精霜正可服使人不死耳非是霜雪不中內著銅甬中用也霜雪所用曾青戎鹽凝水石皆貴藥不可用交代非真則藥不成也泰清金液神丹凡五百七十六字第七字金液凡五百六字還丹凡六十三字鄭君曰夫仙人飛沈靈驗難論實非凡庸可得闕闕自丹經神化者著在實驗是故天尊真人隱秘此道夫真諦二事不相離愚人返迷故見示之高遠然達者亦莫不以方寸知之故見示其文為不達者耳其智豈限耶經

非有求仙之志固不授也是以太真夫人猶語馬君云與安期相隨少久其術可得而傳如淺希近求則房戶閉堅真人尚寶惜如此豈是下流所宜與哉陸君繕書數通封付五岳若好道之人能潛身山林精思至味其能久於其道者神仙自當開發石笈顯然而示之自非篤志慕道者於是丹經秘要便永藏峻岫矣馬陰二君何但仙人而已至於觀察緯度知國存亡審運命之盛衰驗未然之必然覆生民之大慈作群方以定物名始接聖齊光玄照萬品可謂朗矣可謂神矣弟子昔聞得道真人傳說所言往往稱歎教其實練乃異人同辭豈可令清真之音墜而不書乎故書二君神光見世之言自漢靈以來稱說故事附于元紀丹經載之焉諸有道者可攬

---

以進志也

雲笈七籤卷之六十五

雲笈七籤卷之六十六

本朝高麗國王金宗瑞奉表獻書云臣等奉表獻書

金丹

丹論訣旨心照五篇

旨叙訣第一

南陽張玄範撰

參同契云諸術甚衆條有萬餘即知大丹之妙唯鉛汞二物爲至藥也非用四黃八石若大丹有石藥之氣入二物中即有大毒凡言死水銀固生人即須陰陽之炁水火結成爲大丹服之即長生若用礬石硫黃硃砂等煨伏乾爲藥服之有大毒久久損人硃砂有食銅壞鐵之功豈堪服食礬石有殺虎之能此可固爲深誠大凡學者傳得一小法即言世人少變將丹與人服之反有夭橫之說深可

哀也自後見者生嫌皆言丹石發於癆腫蓋此譌惑之徒致謗金丹之功不可凡石乳之類能不食爲妙不可以徇情索強而服之致枉大者世有之矣宜審省解之藥須宣瀉喫防葵甘草湯漸出之可服大藥也且大丹是天地玄元正真之炁太皇衆仙之食色四象以成形依乾坤而自化結成紅紫色藥爲丹名曰正陽專陽元陽一名還丹豈凡夫容易而會奉道君子審而保之傳付得人道不廢矣天生造化用合三才依易象而布封順陰陽之炁候一年之大終日月之度數而成丹也固可得之古仙皆因此而成仙也長生久視凡夫聞之撫掌大笑智者一聞悟解大契真元余實不才故引三聖真人歌證之金丹論明之更不煩他說夫還丹者被日月運成

還其本元却歸本丹砂玄色名曰還丹丹有三等一名正陽丹上元也二名專陽丹中還也次名元陽丹本一體而三品並大還之宗也不知此妙不可言修丹術事乎又單以滴水煮伏丹砂獨伏水銀並不可服何也孤陰無陽也久久損人不是正陽之位又有用曾空熬水銀雄雌咸亦不堪服食此互相傳受非真聖之良藥何也八石俱有毒金碧經云損去五礬不用八石訣云不用藥用五行理之要也

### 明辨章第二

夫硫黃三兩能制水銀一斤故知汞力不如硫黃汞一兩之力如牛一頭即知硫黃一兩制水銀五兩水銀力不如硫黃也如此說功力大丹不用硫黃用真鉛也真鉛五兩能制

水銀二斤信水銀力不如鉛也故知陰能伏陽非陽能伏陰此之爲反也夫至道求長生養志不得大丹終無得理忽遇此訣皆多積福方得知此祕文若傳非人皆七祖受殃及損子孫凡修大丹不在藥味事在五行精究易象明辨節序之運移知日月之度數陰陽相使神仙之要合道之宗輒不可信八石四黃非長生之妙藥夫鉛汞大丹之根五行之本八石之主金性冷居其陽坎中一陽汞即生於朱中是也石性熱居其陰離中二陰鉛中金真鉛也故曰陰陽相合所以陽即是君陰即是臣石浮金沈義之明矣君臣相得浮沈得度藥物和合即神仙之要妙也若不知君臣不明本類徒費千金終無得理必知君臣合乾坤之要大丹之術自明矣且以鉛爲

君能引五藏以承爲臣能煞三賊通於神明  
光于四海故真人訣云用鉛不用鉛五金生  
於鉛中用鉛不用鉛五金出自鉛中此至玄  
之言也賢者審而知之方知道可成也用鉛  
不用鉛鉛者五金之精髓七寶之良媒夫大  
丹味與天地而齊畢五金切忌於鉛將何物  
而制之五金歌曰以黃牙爲根黃牙是何物  
又欲用何鼎器黃牙不是鉛不離鉛中作狐  
剛子問曰用何物而作又曰不用五金八石  
用何物而生魏生答種禾當用粟非類不可  
成也若以五金八石爲之即狐兔不乳馬驚  
雀不生鳳何異將膠補釜醫病用野葛乎異  
類不同種安能合體居點金須用金化銀須  
用銀黃牙鉛裏得方知道此親鉛若得真不  
失家神鉛若不真其求不親白虎是腦黃牙

爲根青要使者赤血將軍此青汞中有丹砂  
也非用曾青也若人得此術可保重之若泄  
之當減壽殃子孫陰符云師者言不同道者  
祕之恐招有咎也夫慕道之人至誠感神曉  
會其義方知大道難求世人罕會蓋是愚迷  
不見其義雖積覽方書一無成者何也由其  
不遇至人明師一一言之乃措意罔象自爲  
多有此輩余曾於嵩山見司馬希夷修大丹  
喜乃問訪之曰火已五月余再請之希夷又  
祕奈何欲明此道恐此子虛爲累日久見之  
不成也希夷又云大道有三般內用一人看  
遂於鉛汞中制伏雄黃也果非大藥之妙只  
是罔象尋文自爲之爾又見李尊師子虛於  
二味中入硫黃亦言內用一人看此二子並  
非正解傳處悞也余憊而哀之二子根性不



純熟迹不及於真終無得年且內用一人即看戊巳之鼎此子不了虛而為之徒經皓首果不遇人非余之過皆道不合人五金歌曰不虛藥不聖恐藥而不正不怕藥不神恐藥而不真若智者晚會此義是正真通靈真人也何愁龍虎大丹不成可謂日月在手造化由心真實不虛之說耳龍虎真文云虎者真鉛也龍者真汞也反鉛為黃牙反水銀為真汞真鉛不枯真汞不飛即此非世間水銀也已出一切塵俗耳馬自然歌訣云汞生水銀死鉛因靈牙是出世為還丹迷人不能委汞與水銀別迷人用之拙若了此真源可以凡俗隔後之學者固不遇真師傳矣

訣曰用鉛八兩為陽為乾為虎又水銀八兩為陰為坤為龍此二物能變化無鉛亦陰也

本黑水一也一陰也又一爻陽也水銀木三也朱砂為火火數二火中陰也故藥自有陰陽遞相制伏為於至藥此二靈物是天地陰陽之正象豈有凡間八石四黃為丹乎智者詳之此太古一切真仙人云真境真母也故言乾坤剛柔配合龍虎八兩屬乾八兩屬坤一兩有四分一分有六銖一分應一卦一兩應四卦八兩有三十二分以應三十二卦坤有八亦應三十二卦合六十四卦道之本也二八共一斤以應六十四卦銖有三百八十四象一年三百六十日古仙觀易象合乾坤應於節候一年火畢合用天數豈更有四黃八石何以合之乾象乎口訣云黃牙一水銀二木三火二水一金四土五法象天地在此中矣孤陰亦不可孤陽亦不可訣云白金為

君本黑金精也西方之位太陽之精金碧經云鍊銀於鉛神物自生灰池炎鑠鉛沈銀浮潔白見寶可造黃金牙又隱言名黃輕又曰黃牙又名秋石西方之位石是兌長之名其性陰陰中陽也是長生之至藥牙是萬物之初也故號牙緣因白被火變色黃故名黃牙淮南王號秋石王陽得之名黃牙太古真人名還丹至訣言二物至靈而堪為大丹真人曰金於鉛中九鍊受水火炁呈水銀於太陽中受炁呈此二物各於陰陽中受炁畢故聖人採之為大藥相和入土器中上下水火昇降功畢千變萬化物遇相類相從此龍吟雲起虎嘯風生道之交感非類不可若以他石藥參雜意希化寶舉浩劫而無成此二物太古真人之法千金不可傳也金丹之證矣

### 金丹論第三

夫丹砂太陰之精本受太陽之正炁因火變白居青帝之首為汞之名是木生于火自合德而至靈鉛本黑精化為西方庚辛正位是以金生水水生木二物自相匹敵若非至靈至聖何以成丹乎大凡愚人或言豈有餌金丹而長生久視余常憊而傷之自古真人聖人皆鍊藥致長生蓋百千萬數人皆知之豈有不信乎皆指秦皇漢武然大丹之靈不救自形之禍昔劉玄穆事魏先生看火一年忘情有疑遂不過而早夭徐景休懃心積德不怠昏旭師授以藥長生而仙今在太白山亦一千餘歲此二子疑以不疑咫尺萬里得與不得雲泥有殊今喻而言之足可信矣且陽春既發令節已行萬物承春之炁花落子孕

感然而實堪人食之此炁非目擊自然乎且五穀而可濟人之命豈目擊而不見之乎況至藥靈丹服之而不變骨爲真人矣自是世人迷忘所計不信不修不遇不爲乃虛度百生沈累多劫足傷乎貪榮顯求色慾以名利所係形枯質朽三官奪命被陰司誅罰又何以得長生乎又狡計多非損己敗正奪人物而成自家業又何遇至人傳受乎修心靜念攝心歸道可遇若謗毀先德侵擾無辜又何以聞之也夫五穀尚能滋神養炁是敗腐之物猶延人益生豈況神丹而無玄德之功換凡肌脫病質駐顏益命與子論之目擊可知耳不欲廣陳委細事涉繁詞其餘妙旨清虛盡著金簡徐君魏先生淳于公此三人各通至術並神仙一流近謝玄冲蘇耽二子亦羽

化金丹之客人皆知之何言及矣況名山鄺市往往有物外之人混俗之間自忘姓字非志道同好何以知之請審非言勿輕泄梅令子得罪將謗金丹與聖人令子沈千劫之因矣子不聞參同契云金與砂爲主汞和於水銀即二物自靈矣又聞不用藥用五行即具金木水火土也又不聞白馬牙好丹砂酉二八和兩家又淮南王鍊秋石黃帝美金華又鉛不是凡鉛真鉛真丹砂二物相足敵伏鍊成一家咫尺九轉自然成黃牙又火化白藥變花紅流汞秋石自相同流珠入體虎吞食不知何處認金公又自古燒丹者難窮鉛汞情若人知此理修制自通靈又孤陽不獨化單陰獨不成本來同二物自有變身明又龍虎相逢遇何時不自顧白液共相吞相吞

作夫婦隨化成黃牙遂時依后土若得紫河  
車便是神仙顧又修丹若得訣神用便由人  
生熟在我手參詳定爲真修丹不得術終歲  
損心神莫鍊枯鉛汞拋功似土塵又天地日  
月中丹藥號金公金公爾是鉛本向鉛裏蒙  
分明向君說迷者又忽忽點永安鉛裏金花  
約略同此花不是藥圖自枉拋功此者神仙  
術何曾不大通熟念參同契仍依古類同但  
得真鉛理修持必見終又鉛汞合天地修作  
大還丹丹成牙自見非此實爲難太古真人  
說如今得見懂方知神不誑須道將即安中  
有五彩靈變化伏其般十月脫胎出令人見  
可觀爲報榮華子百年凋與殘如何空棄世  
兀兀道將闌熟說君猶謗詞虛理更漫嗟見  
南山塵積年爲丘山芒芒苦海中生死成波

瀾自古帝王居至今何足看又白液爐中化  
黃牙變漸成憶初相見日難看水銀形陽極  
生陰火火衰陽炁并自變紫河車服食堪長  
生又一箇月白液初凝恰如雪兩箇月如酥  
漸漸相凝結三箇月半含藥綻垂珠劣四箇  
月二物抱持如點血五箇月飛騰戀母聲鳴  
咽六箇月行到子宮陰炁絕顏色似鵝兒請  
君分明別七箇月垂陰受炁手足厥八箇月  
欲成藏府含凝血九箇月點點成珠長毛髮  
十箇月母子分明欲相別此時母困子體全  
似見頰容上如雪鉛脫胞後鉛上肉白如雪  
更向爐中溫養之名爲食乳肌膚悅出兒毒  
炁當依訣藥成入赤色六十日出毒服食此  
藥如兒在母胎精神爽玄分肌骨勸君學者  
須精微莫枉悠悠拋日月此中玄妙不能說

有次第莫虧越但能修得黃牙成變轉之功  
不休歇食長生換白髮有白銀救孤拙仁者  
得之修不闕與道契宿緣深傳之得人正在  
心非道者罪將沈得亦爲災禍害侵關造化  
不容易取次不得輕傳付君不聞古人有秘  
詞妄有傳之殃七祖君須信不在疑賢者通  
明必得之今日囑君千萬意歷歷結盟當記  
之陽初復十一月用下火也陰起始十一月  
用至四月陽極至五月一陰生轉火候也爐  
寄中央戊巳土鼎上下互相湊實守固之勿  
令走消息不失看節候有龍有虎相奔驟嬰  
兒寂寂顏初幼由母養之母肌瘦子成母困  
長相救陽極乾陰極坤乾坤四象易之門六  
十四卦修中尊龍虎相噬自相吞立生定位  
此中存水火爲媒擲我竟陰陽養我明神昏

入節運移寒與溫看看漸變黃牙根日月相  
催母感恩因之結實立真門千秋萬歲生子  
孫審藏秘慎勿須論此道玄微未可言時人  
笑道濁昏渾寧可深居市與村莫將妙藥示  
凡人見之謗之言語誼君切記秘而藏之貯  
金匱長生之術付道人自有天官錄名字

#### 大還丹宗旨第四

夫言還丹者即神仙服食也自古之天人留  
此術降下人間傳付於後自黃帝得之白日  
鼎湖昇仙若古往神仙不一一具言也夫論  
還丹皆至藥而爲之即丹砂之玄珠金汞之  
靈異有仙自然還丹生太陽背陰向陽之山  
丹砂皆生南方不生北方地自然還丹自流  
汞抱金公而孕也有丹砂處皆有鉛及銀四  
千三百二十年丹成左雄右雌上有丹砂下

有曾青抱持日月陰陽炁四千三百二十四萬三千二百年成上仙天人還丹下界神仙修鍊鉛汞一年成取十一月一陽生下火至來年十一月成丹象上界仙人天人聖人取食者還丹此自然還丹是仙人天人聖人取食之今修者象而成之大千之數服之亦長生羽化與天同功問曰何以一年象天生還丹之數答曰上界一日一夜爲人間五年且人間一年十二月三百六十日一月三十日又一日十二時一月三百六十時合一年四千三百二十時象天生自然還丹此亦上界真仙流傳人間有依法度日月精炁四時運移得成服之皆延年上昇上士修真契理羽化上昇中士服之地仙下士延年長生不死服食之間別有法矣

赤松子玄記第五

赤松子曰丹砂之精有白有朱含火得白是虎號朱是火丹丹中生汞三者同一體也白虎金象西方之艮含五彩之瑞色八石之異鉛是白虎與汞爲匹敵也二物爲之君臣爲天地夫婦爲子母神也妙之與三黃同不與八石類迥然造化而修制之爲丹也余昔遇道人傳授修之合符已至羽化敢歌訣之歌曰  
神仙妙難測鉛汞人不識鉛汞天地精陰陽  
天地力功歸於戊己能生一切食萬物用土  
功土是母之極母養一切子子亦因母殖三  
物自通靈三炁玄元直功在成垣固絀在堅  
柔識必在於人成由人所心憶心靈藥自靈  
心迷藥難測至道至心虛玄中妙難悉智者

得宗源他年致雲翼

梁朝四公訣

梁有四公子界外神仙周迴八極至於四周  
千界之上上至于天下入九幽四人云聖人  
有歌曰

鉛汞合神功交歸太玄旨全在五行中盡入  
三才智神仙留至門服食令人異若得真鉛  
門神仙自然矣

雲笈七籤卷之六十六

雲笈七籤卷之六十七

本朝無所遺書金液丹方無所遺錄錄金液丹方張君房集述

金丹部

金丹序

抱朴子曰予考覽養生之書鳩集久視之方曾披披諸篇卷以千計矣莫不皆以還丹金液為大要者焉然則此二事蓋仙道之極也服此而不仙則古無仙矣往者喪亂奔播四出于周旋徐豫荆襄江廣數州之間閱見移流道士數百人矣或有素聞其名在雲日之表者率皆相似其所知見深淺有無不足以相傾也人各有道書數十卷亦未能悉解之也但寫蓄之耳時有知行炁斷穀及服諸草木藥法所有方書大略皆同理亦無異或有得道機經者以為至秘乃云是尹喜所撰予

告之曰此是魏世軍督王圖所撰耳非古人也圖了不知大藥止欲以行氣入室求仙作此道機謂道畢於此此復是誤人之甚也予問諸道士以神丹金液之事及三皇文召天神地祇之法了無一人知之其誇誕自譽及欺人云已久壽及言曾與仙人共遊者將太半矣口之與書微有妙說或謂頗聞金丹而今無復有得之者惟上古已度仙人乃當曉之或有得丹方外說不得其真經或得雜碎丹方便謂丹法盡於此也昔左元放於天柱山中精思而神人授之金丹仙經會漢末荒亂不遑合作而避地來渡江東志欲投名山以修斯道予從祖仙公又從元放授之凡受太清丹經三卷及九鼎丹經一卷予師鄭君者則予從祖仙公之弟子也又於從祖受之



而家貧無資買藥予親事之洒掃積久乃於馬跡山中立壇盟而受之并具諸口訣訣之不書江東先無此書書出於左元放元放以授余從祖從祖以授鄭君鄭君以授予故他道士了無知者也然予受之已二十餘年矣資無擔石詎能爲之但長歎耳有積金盈櫃聚錢如山者復不知有如此不死之法就令聞之亦萬無一信如何夫軟玉粘則知漿茆之薄味觀崑崙則覺丘垤之至卑既覽金丹之道則使人不復視小小方書然大藥難卒得辨當須且將御小者以自支持耳然服他藥萬斛爲能有小益而終不能使人遂長生也故老子之訣言云子不得還丹金液徒自苦耳夫五穀猶能活人人得之則生絕之則死又況於上品之神藥其益人豈不萬倍於

五穀耶夫金丹之爲物燒之愈久變化愈妙黃金入火百鍊不消埋之終天不朽服此二藥鍊人身體故能令人不老不死此蓋假求於外物以自堅固有如精之養火而不滅銅青塗脚入水不腐此是借銅之勁以扞其肉也金丹入身中沾治榮衛非但銅青之外傳矣世間多不信至道者悠悠皆是然萬一時偶好事者而復不值此法不值明師無由聞天下之有斯事也予今略鈔金丹之都較以示後之同志好之者後之同志好之者精修之精修之不可守淺近之方而爲之足以度世也遂不過之者直當息意於無窮之冀耳想見其說必自知出潢潦而得滄海背螢燭而向日月聞雷電而覺布鼓之陋見巨鯨而知寸介之細也如其嘍嘍無所先入欲以弊

藥必規昇騰者何異策蹇驢而欲追迅風棹藍舟而欲濟大川乎又諸小餌丹方甚多然作之有深淺致力勢不同雖有優劣轉不相及猶一醎之酒不可以方九醞之醇耳然小丹之一者也猶自遠勝其草木之上者凡草物燒之即腐而丹砂燒之成水銀積變又還成丹砂其去凡藥亦遠矣故能令人長生神仙獨見此理其去俗人一何緬邈之無限乎世人少所識多所怪或不知水銀出於丹砂告之終不肯信云丹砂本赤物從何得成此白物又云丹砂是石耳今燒諸石皆成灰而丹砂何得獨爾此近易之事猶不可喻其間仙道大而笑之不亦宜乎上古真人愍將來之可教者爲作方法委曲欲使其脫死亡之禍可謂至言矣然而俗人終不肯信謂爲虛

文若是虛文者安得九轉九變日數所成皆如方耶真人所以知此者誠不可以膚近思求也予少好方術負步諸門不憚艱險每有異聞則以爲喜雖見毀笑不以爲感安知來者而不如今是以著此以示識者豈苟尚奇恠而崇飾空言欲令書行於世信結流俗哉盛陽不能榮枯朽上智不能移下愚書爲曉者傳書爲識者貴農夫得彤弓以驅鳥南夷得袞衣以負薪夫不知貴焉可強哉世人飽食終日未必能勤儒墨之業治進德之務但共遨遊逍遙以盡年月其所營也非榮則利或飛蒼走黃於中原或留連杯觴以羹沸或荒沈絲竹或耽淪綺紈或控弦以疲筋骨或博奕以棄功夫聞至道之言而如醉覩論道之事而晝睡有身不惜動之死地不肯求問

養生之法自欲割削之煎熬之憔悴之澆汙之而有道者自寶秘其所知無求於人亦安肯強行語之乎世人之常言咸以長生若可得者古之聖人富貴以當得之而鮮得者是無此道也而不知古之富貴者亦如今之富貴者耳俱不信不求之而皆以目前之所見者爲急亦安能得之耶假令不得決意信命之可延仙之可得亦何惜於試之小効但使得三二百歲不猶愈於凡人之少夭乎天下之事萬端而道術尤難明於他事者也何可以中才之心而斷世間必無長生之道哉若正以世人皆不信之便爲無則世人智者又何太多乎今若有識道意而猶修求之者詎必便是至愚而皆不及世人耶又或慮於求長生儻其不得恐人笑之以爲暗惑若所忌

斷萬有一失而天下果自有此不死之道者亦當不復爲得之者所笑乎日月有所不能同照人心亦安足孫信哉

#### 黃帝九鼎神丹序

按黃帝九鼎神丹經曰黃帝服之遂以昇仙又云雖呼吸導引及服草木之藥可得延年不免於死也服神丹令人壽無極已與天地相畢乘雲駕龍上下太清黃帝以傳玄子戒之曰此道至重必以授賢苟非其人雖積金如山勿以此道告之也受之者以金人金魚投於東流水中以爲約歟血爲盟無神仙之骨亦不可得見此道也合丹當於名山之中無人之地結伴不得過三人先齋百日沐浴五香致加清潔勿近污穢又不得與俗人往來又不令不信道者知之訪毀神藥藥即不

成成者舉家皆仙不但一身耳世人不合神丹反信草木之藥埋之即爛燒之即焦不能自生況人乎九丹者長生之要非凡人所當見聞也兆之蠢蠢惟知貪富貴而已豈有非行尸者乎合時又當祭醮自有圖法一卷

### 九轉丹名

第一丹名丹華當先作玄武用雄黃雌黃礬末戎鹽鹵鹽礬石牡蠣赤石脂滑石胡粉各數十斤以爲六一泥固濟火之三十六日成之服七日仙又以玄黃膏丸此丹置猛火上須臾成黃金又以二百四十銖合水銀百斤火之亦成黃金金成者藥成也金不成者藥不成也更封藥而火之日數如前無不成也第二丹名神符服之百日仙也行度水火以此丹塗足下可步行水上服之三尸九蟲皆

消壞其身中百病皆愈

第三丹名神丹服一刀圭百日仙也以與六畜吞之亦不死又能辟五兵服二百日仙人玉女山川鬼神皆來侍見如形

第四丹名還丹服一刀圭百日仙也朱鳥鳳

凰翔覆其上玉女至傍以一刀圭合水銀一

斤火之立成黃金以此丹塗錢物用之即日

皆還以此丹書凡人目上百鬼走避

第五丹名餌丹服之三十日仙也鬼神來侍

玉女至前

第六丹名鍊丹服之十日仙也又以汞合火

即成黃金

第七丹名柔丹服一刀圭百日仙也以缺盆

汗和之服九十日仙也九十老翁亦能有子

與金公合火之即成黃金

第八丹名伏丹服之百日仙也以此丹如核許帶行百鬼避之以丹書門戶上萬邪衆精不敢前又辟盜賊虎狼

第九丹名寒丹服一刀圭即日仙也玉女來侍飛行輕舉不用羽翼凡此九丹但此得一丹便仙不在悉作之作之在人所好者耳凡餌九丹欲昇天則昇欲且止人間亦任意皆能出入無間不可得而害矣

### 太清神丹法

抱朴子曰太清神丹其法出於元君元君即老子之師也太清觀天經有十篇云其上七篇不可教授其下三篇世無足傳當沈之三泉之下三篇者是正丹經上中下凡三卷也元君者大神人也能調和陰陽役使風雨驟駕九龍十二白虎天下衆仙皆隸焉猶自言

本亦學道服丹之所致也非自然也況凡夫乎其經曰上士得道昇爲天官中士得道接集崑崙下士得道長生世間愚民不信謂爲虛言從朝至暮但作求死之事了不求生而天豈能強生之乎凡人惟知美食好衣聲色富貴而能恣心盡欲盡命奄歿之徒慎無以神丹告之令其笑道慢真益罪也傳丹經不得其人即不告若有篤信者可將合成藥以分之莫輕以其傳之也知此道者或王侯爲神丹既成不但長生又以作黃金金成取百斤先設大祭祭自有別法一卷不與九鼎祭同也祭當別稱名銜各檢署具用金斤數

禮天二十斤

日月五斤

北斗八斤

太一八斤

井五斤

竈五斤

河伯十二斤

社五斤

門戶閤鬼清君各五斤

凡八十八斤餘一十二斤以好韋囊盛之良日於都市中市盛之處嘿聲放棄之徑去無復顧凡用百斤外乃得自恣用之耳不先以金禮神必致殃咎又曰長生之道不在祭祀事鬼神也在導引與屈伸也昇仙之要在神丹知之不易為之難也子能作之可長存也近代漢末新野陰君合此太清丹得仙其人本儒生多才思善著詩及丹經讚并序述初學道隨本師末列已知識之得仙者四十餘人甚分明他作此太清小法難於合九鼎經是白日昇天之上法也當合之日先生華池赤鹽良雪玄白飛符三五神水乃可起火耳

九轉丹遲速効驗

一轉之丹服之三年仙

二轉之丹服之二年仙

三轉之丹服之一年仙

四轉之丹服之半年仙

五轉之丹服之百日仙

六轉之丹服之四十日仙

七轉之丹服之三十日仙

八轉之丹服之十日仙

九轉之丹服之三日仙

若取九轉之丹內神鼎中夏日之後暴之昇熱內朱兒一斤於蓋下伏伺之候日精照之須臾翕然俱起煌輝神光五色即化為還丹取而服之一刀圭即白日昇天又以丹封泥之塗於土釜中糠火燒先文後武其一轉至九轉遲速各有日數多少以知之耳其轉數

少其藥力未足故服之用日多乃得仙進也其轉數多則藥力成故服之用日少而得仙速也

### 九光丹法

九光丹與九轉丹法大都相似耳作之法當以諸藥合火之以轉五石五石者丹砂雄黃白礬曾青磁石也一石輒五轉而各成五色五色爲二十五色色各有一兩而異器盛之欲起死人未滿三日者取青丹一刀圭發其口內之死人立生也欲致行廚取黑丹和水以塗左手其所求如口所道皆至可召天下萬物也欲隱形及先然未然方來之事及佳年不老服黃丹一刀圭即便長生坐見萬里之外吉凶所知皆如在目前也人生宿命盛衰壽夭貴賤貧富皆知之也其法俱在太清

經卷中

### 五靈丹法

五靈丹一卷凡有五法也用丹砂雄黃雌黃硫黃曾青礬石磁石戎鹽太一餘糧亦用六一泥及神室祭醮之合之三十六日成又用五帝符以五色書之亦令人不死但不及太清及九鼎丹耳

### 岷山丹法

岷山丹法道士張蓋踰精思於岷山石室中得此方也其法鼓黃銅以作方諸以承取月水以水銀覆之致日精火其中長服之不死又取此丹置雄黃銅燵中覆以承暴之二十日發而治之以井花水服如小豆大百日盲者能視百病即愈髮白還黑齒墮更生

### 五成丹法

五成丹亦有九首似九鼎而不及也其要取雄黃燒取其中銅鑄以為器覆之三歲淳苦酒上比百日此器皆生赤乳長數分或有五色瓊玕取治而服之亦令人長生又可以和菟搗取剋其血以和此丹服之即變化在意也又以朱草和一刀圭服之能乘虛而行之朱草葉如菰生不群長不雜枝幹皆赤莖如珊瑚多生名山晶石之下刻之汁如血以玉及八石金銀投其中立便可丸如泥久則成水以金投之化為金漿以玉投之即為玉醴服之皆長生

金液法威喜巨勝法附

抱朴子曰金液太一所服而仙者也不減九丹矣合之用古秤黃金一斤並用玄明龍膏太一句守中石冰石紫遊女玄水液金化石

丹砂封之即成水其經云金液入口則身皆金色老子受之於元君元君曰此道至重百年一出藏之石室合之齋戒百日不得與俗人往來於名山之側東流之水上別立精室百日成服一兩便仙若未欲去世且作地仙者但齋戒百日若欲昇天皆先斷穀一年乃服之若半兩則長生不死矣萬害百毒不能傷之可畜妻子居官秩在意所欲無所禁也若後昇天者乃齋戒服一兩便飛仙矣威喜巨勝法取金液及水銀左味合煮之三十日出以黃玉甌盛以六一泥封置猛火炊之卒時皆化為丹服如小豆大便仙以此丹一刀圭粉水銀一升又取此丹一斤置火上扇之化為赤金而疏名曰丹以塗刀劍辟兵萬里以此丹金為盤碗飲食俱令人長生以



承日月下得神鈞如方諸之得水也飲之者不死也以金鈞和黃土內六一泥甌中猛火炊之盡成黃金復以火灼之皆化為丹服之如小豆大可以入名山大川為地仙受金液經投金人八兩於東流水中歃血為誓乃告之

口訣曰不知本法盜其方而合之終不成也凡人有至信者可以藥與之不可輕傳其書必兩受其殃天神鑒人甚近不可不知耳抱朴子曰九丹成為仙藥之上然合作之用雜藥甚多苦四方清通市之可具若九域分隔則其物不可得也又當起火晝夜數十日伺候火力不可令失其適勤苦致難故不及合金液之易也合金液惟金為難得耳古秤一斤於今秤二斤率不過直三十許萬其

使用雜藥差易具又不起火但以置華池中  
日數足便成耳都合不用四十萬而得一劑  
可足八仙人也

雲笈七籤卷之六十七

雲笈七籤卷之六十八

金丹部

金丹部

太上八景四藥紫漿五珠降生神丹

方一首一名三華飛網丹并叙

太上真人所以廣眎衆天豁落紫空晏觀七覺朝遊萬方寔由四液之飛津五珠之丹皇矣遂乘三英以八眎御飛網以保真分神易景逍遙上清者也兆觀琅玕之華則降生之丹立焉既獲九真之高章而九陰之戶啓矣長年在於玄覽得道存乎精微所宜注神真氣棲心冥幾澄五神於紫房鏡混合於太微月華合於結璘日暉洞於鬱儀靈變朗於九晨把凝液以虛飛玉經唱於朗景煥龍華於扶希眇眇奔乎冥漢天地歛以推移立變易

於圓塗電散疾於震雷居洪淵而不溺踐兵刃而不危將塞也則萬戶捷閉欲通也則積滯俱蕩沈飛無方隨意所宜大哉靈化之丹與帝一九陰齊其光暉服盡一劑後三光而不衰藥名口訣

第一絳陵朱兒七兩口訣是丹砂已越者是也

第二丹山日童四斤口訣是摩黃取明者

第三玄臺月華三斤口訣是雌黃也

第四青嬰玉女五斤口訣是空青也

第五靈華沈賊三斤口訣是薰陸香

第六北帝玄珠一斤口訣是消石

第七紫陵文侯五兩口訣是紫石英 好者

第八東桑童子七兩口訣是青木香

第九白素飛龍八兩口訣是白石英

第十明王神珠七兩口訣是真現拾芥者

第十一五精金半五兩口訣是陽起石

第十二兩華飛英五兩口訣是雲母光明者

第十三流丹白膏九兩口訣是粉霜

第十四亭吳獨生六兩口訣是鷄舌香味辛

者

第十五碧陵文侯五兩口訣是石黛

第十六倒行神骨五兩口訣是我盤

第十七白虎脫齒四兩口訣是金牙石

第十八九靈黃童三兩口訣是石硫黃

第十九陸虛遺生五兩口訣是龍骨飲之著

舌者佳

第二十威文中王六兩口訣是虎頭腦陰骨

搗用

第二十一沈明合景四兩口訣是蚌中珠子

已穿者亦可用但令新者

第二十二章陽羽玄四兩口訣是白附子

第二十三綠伏石母五兩口訣是磁石取懸

針者可用

第二十四中山盈脂七兩口訣是太一餘糧

取中央黃也

右二十四味合二十四神之炁和九晨九陰

之精凝液結日月之明景也以次別搗從丹

砂始令各四千杵藥皆用精上鮮明者搗藥

人當得溫慎無多口舌者當先齋戒三十日

訖搗藥別處盛室潔其衣服沐浴合藥可三

四人同心齊意隱靜而處禁忌之法亦如齋

禁例搗藥都畢以藥安著金中安藥次第之

法先內丹砂次內雄黃次內雌黃次內空青

末後乃內太一餘糧太一餘糧在眾藥之上

也二十四種都畢皆當循次令竟釜中以小柳篋子按令相薄又以水銀五斤灌諸藥之上都畢又徐徐安上土釜以黃丹泥泥其平際以牡蠣泥泥其外際一寸陰乾十日取漆拆又上泥之畢又通以牡蠣泥泥其外面上下四邊厚六分又應先作六一泥土釜内外作泥法東海左顧牡蠣戎鹽黃丹滑石赤石脂蛭蟻黃土凡六物皆令分等搗治下細絹篩和以百日苦酒極酸醱者和畢更搗二萬杵六一之泥成以泥兩土釜内外漸漸薄泥日曝令乾慘使經時稍上泥都畢令釜内外各厚一寸半如此泥釜了作六一泥隱量取足用凡作泥之法皆以苦酒和泥無戎鹽者河東大鹽可用又以東海細鹽二斤內一斛苦酒中攪之去滓以和六一泥計此爲準作

竈屋長四丈南向屋東頭爲戶屋南向爲紗窓屋中央作竈竈令四方四面開口以大鐵鏡鏡施四脚以著竈之中央上下相遠高下之法以意裁量安隱之所盛藥土釜好安著鏡鏡上以好糠火於下燒之令去釜一尺許調適視火勿令暴猛足十八日訖更令火去釜下一寸復五日足更令火齊底二十七日足更令半下釜之腹三十日日足更令火末下釜之上二寸二十四日日足都畢藥成也可復寒之七日而徐發視八景四藥之華皆懸著上釜以三歲白雄雞羽掃之盛以金銀密器其華當作景雲之色五十八種之氣流霞玄映紫光鬱曜不可名字名曰八景四藥五珠降生神丹以二月八月朔平旦向太歲王方拜拜以東流水服一兩即頭有九

晨之光而有玉華飛映寶曜洞觀天下閉氣則立致三素之雲與晤地則化爲日月之光左嘯則神仙啓首右嘯則八景合員於是騰空上造以詣紫虛出入玉清寢宴神房若藥華未盡起者可更合泥固濟如前法使密更燒釜腹頸六十日萬無不成復寒之七日開發如初右以已鍊麻腴一斛取四藥華三兩合投之以炭火於銅器下微煎之三日藥成名曰四藥紫漿日服一合壽同天地分形爲萬乘虛而行所欲隨意又以四藥紫映塗掌及手小甲以鏡細視之則見萬里之外物欲覲之事則隨心所視而現之亦照見方來之倣像生死盛衰之至運也此丹或名八景丹或名四藥紫華或名太微紫玉腴或名五珠華丹或名降生晨華或名三華上丹或名太

上飛網或名九晨上丹凡八名也

### 鍊麻腴法

鍊麻腴之法用清水五斛麻腴一斛葱薤白各二斤合水腴葱薤四物合煎取一斛止作紫藥腴當以寂靜處發火以木蓋蓋銅器上勿令腴煙散出鍊腴亦可單服以致延年凡糠火八景神丹日數既足勿發復更火之如初日時進火之日法如先都畢寒之七日乃發藥煙變成明月珠五枚仰綴著上蓋皆裹以絳幘送以清水則絳雲見覆飛登上清佩此五珠則以映天下與日月景同名此丹五珠絳生以行上清者用一倍火之五珠既成勿發復更火之日如前火畢又寒之二十日乃開明月五珠又變成三華飛剛之龍發釜之後便恍惚長大神光采華吐氣與雲

所謂隱龍者也既乘之而行以造九晨之宮故高上經曰子乘隱龍與天無窮夫火之倍者計先火一日後火則應二日又後火則應四日又後火則應八日又後火則應十六日每事効此爲數

取作虎腦之法用馬銜芎藭一斤細搗爲屑以虎腦六兩和此屑爲餅而陰乾既乾更搗而秤取六兩餘者投之於東流水中陰乾虎腦三年內亦可用也不必新乾而必佳也乾時以絹囊盛之勿以塵附用薰陸香而膠者先多塵濁當以湯水洗鍊去垢取令光明而無滓者可用

取錫十斤於鐵鑊熬之半日投四葉紫華一銖合攪須臾成萎蕤金紫金屈伸在人而用之謂初成之時耳投二銖成紫藥玉投三銖

### 成玄梨綠景玉

取八景丹滓搗三萬杵日服一九如小豆大身生玉光壽同九晨體香聞三十里燒一九如小豆大辟百疾惡氣諸鬼不祥而香芳十日不絕取一九如黍米含之而嚙則變化隨意任心藏形蔽影從橫天下欲止即吞此丸乃息已死未三日服一九如大豆立活當發口扣齒送以水又以一九鎮心則魂魄自還而四體溫軟也

取鉛十斤於鐵器中煎熬投此二丸如鷄子黃合攪須臾成金投三丸即成紫金帶一九則山海之神來朝以一九塗門戶則一家無病辟鬼精日服一九百日則色如處子三年而面反嬰童也以一九如小豆大投水中龍魚浮出而水沸以一九如大豆大投火中而

光停一日許

上清高聖中黃老君洞真金玄九陰九陽真玉經太上鬱儀結璘章八景神丹文皆刻於東華仙臺不宣於世上自非宿有仙名者不聞見也傳授之法皆對齋思神審可付與立盟為誓約無宣泄其授帝君九陰訣盟用青絲一結以為盟誓其受太上鬱儀文盟用絳紋二十四尺此日暉之誓也其受太上結璘章盟用碧紋二十四尺此月華之誓也其受八景丹經盟金銀三雙此無常童子圓變之誓也今用四盟引九晨以為約指日月以為信必無宣泄心齊天地也若不崇信誓身為下鬼七世父母受拷水火撻蒙山之石投積夜之河案經師之授盟物也當施散於寒窮救貧病之急死拯山川之餓夫營神靈之公

用矣若私割以自贍貪婪以為利者則經師之七祖長受拷於地獄身入風火其痛也哉又弟子經師私心相愛所以見根本也道德既厚則人鬼無間根本既親則魂魄自寧若崇始慢終不常其德者何年命之能長何神仙之可要乎得其領會者始可與言尋道之本末矣

### 九還金丹二章

#### 第一章六篇

#### 上證品含元章叙

夫還丹本九陽之精降受二十四真真水真火内外包含含化五神五神運氣積而為砂積砂成丹稟積氣極乃號紫華紅英大還之丹大還丹皆因師師相承傳之口訣靈文藏於洞府金簡秘在仙都先人恐道絕源演出

隱文謠言留傳於世遂使後來明俊博採尋  
幽曠日劬勞終無所悟漸漬沈溺倏忽形腐  
神消尸魄化為魔魁深可悲哉然大道所運  
稟之專精變通之功必歸於鍊汞鍊汞要妙  
備於二章二章之中分為九品上三品則抽  
砂出汞鍊汞投金修金合藥合於七篇中三  
品陳五石之金四黃伏制陽金變通下三品  
和合大丹鑪鼎火候成丹證真之訣俱列於  
九品二章之中也  
抽砂出汞品第一

大洞鎮真實經皆隱秘真鉛真汞真汞者則  
上品光明砂抽出汞轉更合內水火之法然  
名為真而光明砂一斤其中含汞十四兩抽  
出汞訣先取筋竹為筒節密處全留三節開  
孔如彈丸許中節開小孔子如筋頭許而容

汞溜下處先鋪厚臘紙兩重致中節之上次  
取丹砂細研入於筒中以麻緊縛其筒蒸之  
一日然後以黃泥包裹之可厚三寸埋入土  
中令筒與地面平筒四面緊築其令漏泄其  
氣便積薪燒其上一復時令火透其筒上節  
汞即流出於下節之中毫分不折忽火小汞  
出未盡尚重而猶黑紫依此更燒之令其汞  
合大數足如紅馬牙紫靈砂抽汞一同此訣  
餘別訣飛抽者損折積多而筒抽訣最妙然  
具列於章上品也

### 鍊汞添金出砂品第二

凡同類丹砂雖抽出汞未可則添於合金化  
砂砂終不出七篇猶未周備且投金化砂秘  
於鍊汞訣其汞則重受內水火氣遇本金相  
投合化而使生砂鍊汞訣取汞一斤石硫黃



三兩先搗研為粉致於甕鉢中下著微火續續下汞急手研之令為青砂後便將入於甕甕子可受一升以黃土泥緊泥其甕外厚可二分以蓋合之緊密固濟致之鑪中用炭火一斤於甕子四面養之三日甕子四回長須有一斤炭三日後更以文武火燒之可用炭十斤分為兩分每一分上炭五斤燒其甕子忽有青焰透出即以稀泥急塗之莫令焰出炭盡為度寒三日開之其汞則化成紫砂分毫無失其紫砂用黑鉛一斤於鼎中鎔成汁次取紫砂研細投入鉛中歇去火急手炒令其和為砂便就鼎中細研蓋覆可厚二分緊按令實固濟武火飛之半日靈汞即出毫分無失然依七篇反數投化合金生砂如第二反其化寶砂篇中用汞則兩度用石硫黃燒

令成砂兩度入黑鉛却抽歸汞添金化砂第三反英砂用汞則三度燒令抽入第四反出妙砂中用汞汞則四度抽燒第五反化靈砂用汞還五度抽鎔第六反出神砂用汞汞亦須六度燒抽如第七反化出玄真絳霞砂用汞汞一依前七著石硫黃燒成紫砂七度用黑鉛抽歸靈汞每度燒皆用石硫黃三兩却抽歸汞則用黑鉛一斤轉轉燒抽火候依前一訣其汞燒抽變鍊則合其內水火之精氣亦合七篇之大數自然水火金三光稟氣相合會精而化靈證真也

### 修金合藥品第三

且陽元之鬼遇陰氣所感伏成形鬼謂之允金允金則成見陰質更而含陽精漸令去其滯氣靈汞投化轉轉增光反濁歸清然後正

陽之體其修金用藥窮真合無令其靈通於七篇也石鹽本稟坤坎之精陰極之氣結其成質方而稜如片石光白似顯鹽之類味微淡於顯鹽功則能伏制陽精銷化火石之毒力與石硫黃敵體變鍊功性能發明金精去麤滯飛昇七篇之中假之爲使馬牙消亦是陰極之精形若凝石生於蜀川其功亦能制伏陽精消化火石之氣獨用伏制則力稍微合於石鹽陰毒則甚矣

北庭砂所稟陰石之氣性含陽毒之精功能消敗五石之金各遣證於本性能成能敗力頗並於硫黃去穢益陽其功甚著本質亦作顆生而淺紅色光明通透爲上七篇中用之爲使使引其陽金之精破敗陰鬼若合於大明砂亦益硫黃用之其變鍊功則高於造化

麒麟碣出於西胡稟之於榮感之氣生於陽石之陰結而成質也如紫鉞形若爛石其功亦能添益陽精消陰滯氣拘添其煉亦有大功真者於火中燒之赤汁湧流火不易本色者是其色真也

石膽所出於嵩嶽蒲州稟之靈石異氣形如琵琶本性流通精感八石液化五金陽遇之清歸中宮若欲識真塗之銅鐵以火燒之色似紅金伏制變鍊頗最有功又以銅器盛水投少許入其水中水色青碧數日不異者是真也

持明砂者雖稟陽精從陽所養體如琥珀質似桃膠其性和而能銷澆陽金革陰滯質若合硫黃赤鹽變鍊其陽精轉轉增光七篇之中用御正陽之炁復歸真元其功甚矣

夫赤鹽戎鹽是也所出西戎之上味稟自然  
水土之氣結而成質其方水土氣本而黃赤  
其鹽赤隨氣而生號言赤鹽味微淡於石鹽  
力則能鍊伏陽精增明吐輝若合硫黃用功  
能反魂成魄鍊魄增光制伏四黃定質還歸  
戊己欲辨其元於火中燒汁流紅赤凝定轉  
益其色則本元是

石硫黃本出波斯南明之境稟純陽火之精  
精氣結而成質質性通流含其猛毒藥品之  
中號為將軍功能破邪歸正反濁還清挺立  
陽精消陰化冤元真運轉偏假其功鉅金遇  
之精消鬼敗色微稍青光者力大凝黃色者  
力次赤黃色者力小合和大丹伏鍊消化須  
其力大者用之察元氣辨其高下然合七篇  
化金生砂砂漸澄清明威乃證於九丹也

中三品陳五石之金品第四

夫五石之金各皆稟五神之陰精合於山澤  
異氣結而為魄

鐵所稟南方丁陰之精結而成形鐵形堅服  
之傷肺

銅所稟東方乙陰之精炁結而成魄銅性戾  
服之傷腎

銀所稟西方辛陰之精神炁而為之質銀性  
戾服之傷肝

鉛錫俱稟北方壬癸之氣錫受壬精鉛稟癸  
氣陰終於癸故鉛所稟於陰極之精也鉛錫  
性濡滯而多陰毒服之傷心胃

金所稟於中宮陰己之魄性本而剛服之傷  
腸損肌

右金之五性例多陰毒久服之即傷肌敗骨

促壽損命凡世之士本求長生不明五金之性擅意將其鉛石之金轉轉修煉且其鉛石之金皆受五神陰濁之氣結而成質質體沈重雖遇四黃能變易其體陰毒之性終不輕飛縱令鍊化為丹服之亦乃傷於五藏乃其本性也至理殊乖欲服求仙與道彌遠

#### 四黃制伏品第五

四黃者雄雌砒硫其質皆屬於中宮戊土之位性各含陽火之毒能敗五藏之金若別制伏去其火毒則能成易變轉五金之質若能制伏拒火色而不易本元有汗流通即其功能變銅銀而化成黃金之質若伏火色變白如輕粉泮液流利者化五金盡成白銀而四黃功力各稟本氣變化其五金雄黃功能變鐵雌黃功能變錫砒黃功能變銅硫黃功能

變銀化汞且四黃功能反鐵為銅反銅為銀反銀為金轉轉變化其硫黃功力最高能添陽益精反濁歸清此乃是七十二石之將也其四黃過於赤益大朋砂石膽則伏質歸本不易其色若遇石益馬牙消石膽亦伏於火則變質反而為白色如輕粉是以大洞寶經鄭君修真內傳論其七十二石制伏訣皆須含元胞胎以黃土等分和鉛粉及石腦作鼎伏之緣土與四黃類鉛又能消火之毒石腦伏石毒其修真傳中諸石變通之訣文理稍煩不能具載且略陳四黃五金伏制之弘規乃列之於品第耳

#### 陽金變通品第六

陽金者所稟陽之精五神吐符會氣託形為丹砂丹砂而外包八石內含金精金精先稟

氣於甲受形爲丙出胎見壬結魄成庚增光  
歸戊陰陽昇降各歸其類且如鉛石五金俱  
受五神陰之氣悉結亦分爲五類之形形質  
頑狠至性沉滯永則稟五神陽之靈精會符  
合爲一體故能輕飛玄化底遇萬靈永本託  
胎於丹砂位居南方易胎乃爲壬水水則見  
形於北方降魄成庚庚則西方白金鍊形來  
甲之東方青金精增於戊成則中宮黃金也  
化質歸離功成於九以陽金還變動用化機  
運質易胎合其五方之體然後受天地華陰  
陽超於三元脫質歸真號之還丹

### 第二章三篇

#### 下三品丹砂叙

夫合大丹先須積陽之精及紫金運動變遷  
化五神消形去質輕化通流假之真水然火

功推演志精九九數終真水內火黑鉛石硫  
黃是也鉛屬北方壬癸水硫黃性稟南方丙  
丁火真鉛者舍其元氣從鉛石燒出未經括  
抽鍊之者爲其真鉛也

#### 合和品第七

取其真鉛一斤反玄真絳霞砂中紫金十五  
兩二物各別於其鍋內消爲汁乃均合一處  
去火急手炒令爲細沙入硫黃五兩三物於  
鉢中熟研之一日然後還於鼎中運火燒之  
六轉每轉添陽鍊鼎火候列在於火候品中  
然大丹先受于天運之於人養育運鍊累積  
正陽內舍水火外舍三光五神混蒸或乃輕  
揚化赫成丹還歸南方清澄優遊坐紫微堂  
此亦猶內外火運轉感化而成大還丹也

#### 鍊鼎火候品第八

夫大丹爐鼎亦須合其天地人三才五神而造之其鼎須是七反中金二十四兩應二十四氣內將十六兩鑄爲圓鼎可受九合八兩爲蓋十六兩爲鼎者合一斤之數受九合則應三元陽極之體蓋八兩則應八節鼎并蓋則爲二十四合其大數然後將其合了紫金砂入於鼎中緊密固濟莫令泄陽氣則致於爐中造鑄訣於甲辰旬中取戊申日於西南申地取淨土先壘土爲壇壇高八寸廣二尺四寸壇上爲爐爐高二尺四寸爲三台象通氣上台高九寸爲天關九竅象九星中台高一尺爲人關十二門象十二辰門門皆須具扇下台高五寸爲地關八達象八風其內須徑一尺二寸然致鼎於爐中可懸二寸下爲上臺子承之其臺子亦高二寸大小令與鼎

相當然後運火燒之

火候訣夫用火之訣亦象乎陰陽二十四氣七十二候五日爲一候三候爲一氣二氣爲一月七十二候則應二十四氣爲十二月十二月爲一周年陰陽運足矣而丹成夫起火之時取十一月甲子日夜半甲子時動火從子門起火五日用炭三兩須常有熟炭三兩在其爐中不得增少次開丑門發火五日用炭四兩次開寅門下火五日用炭五兩次開卯門著火五日用炭六兩次開辰門著火五日用炭七兩次開巳門著火五日用炭八兩次此六門是陽門火須豎安炭如陽氣後發動次至午門著火五日用炭九兩次開未門著火五日用炭八兩次開申門著火五日用炭七兩次開酉門著火五日用炭六兩次開戌

門著火五日用炭五兩次開亥門著火五日  
用炭四兩此六門火須橫安炭亦象于陰陽  
氣候從子門起火至亥門周旋十二時門終  
計用炭七十二兩在鑪應七十二候之數則  
成四象十二候六十日兩月為一轉則開看  
之更添石硫黃二兩和紫金砂於鉢中以王  
槌研之半日却入鼎中封閉固濟依前每門  
五日運火燒之

運火訣還從甲子日子時於子門起火用炭  
五兩丑門用六兩寅門用七兩卯門用八兩  
辰門用炭九兩巳門用炭十兩至午門却退  
炭歸九兩未門用炭八兩申門用炭七兩酉  
門用炭六兩戌門用炭五兩亥門用炭四兩  
此第二轉運火每門五日為一候周旋十二  
門成十二候六十日足計有八十四兩炭鑪

中增第一轉炭十二兩應十二節之數則候  
鑪中火歇開看之色如褐土金星璨然而在  
又添石硫黃二兩和砂重研却入鼎固濟之  
又依前運火同遭十二門每門五日為一候  
還從子門起火五日用炭七兩其炭長須應  
七兩熟炭在鑪中不得增少又丑門火五日  
用炭八兩次寅門火五日用炭九兩次卯門  
火五日用炭十兩次辰門火五日用炭十一  
兩次巳門火五日用炭十二兩次至午門火  
五日却退炭歸十一兩次未門火五日用炭  
至十兩次申門火五日退炭至九兩次酉門  
火五日退炭至八兩次戌門火五日退炭至  
七兩次終于亥門火五日退炭至六兩其十  
二門皆須依本數著炭周迴十二門正合有  
一百八兩炭在鑪中增於第二轉炭二十四

兩應二十四氣之數終十二門六十日足候  
鼎寒開看色微欲紫又添石硫黃二兩出金  
砂和研令相合則却入鼎中固濟之亦依前  
門門五日火候亦從甲子日夜半甲子時子  
門起火五日用炭九兩則開丑門著火五日  
用炭十兩次開寅門著火五日用炭十一兩  
次開卯門著火五日用炭十二兩次開辰門  
著火五日用炭十三兩次開巳門著火五日  
用炭十四兩次至午門却退炭至十三兩次  
至未門火五日退炭至十二兩次申門火五  
日退炭至十一兩次酉門火五日退炭至十  
兩次戌門火五日退炭至九兩次終亥門火  
五日退炭至八兩此轉十二門周回計鑪中  
有炭一百三十二兩又增第三轉炭二十四  
兩亦應氣候足寒之開看其合砂色漸轉金

紫色色著星璀璨流輝又添石硫黃二兩出  
金砂於鉢中和硫黃熟研却入於鼎中固濟  
令緊密視之上下無罅漏泄然後依前門門  
運火亦取甲子日子時起火從子門先入炭  
十一兩亦五日次丑門入火五日用炭十二  
兩次開寅門入火五日用炭十三兩次開卯  
門著火五日用炭十四兩次開辰門入火五  
日用炭十五兩次開巳門入火五日用炭十  
六兩次至午門退運火五日用炭却至十五  
兩次至未門入火五日用炭十四兩次至申  
門入火五日用炭十三兩次至酉門入火五  
日用炭十二兩次至戌門入火五日用炭十  
一兩次至亥門入火五日用炭十兩從子門  
終於亥門巡十二門周計用炭一百五十六  
兩炭在鑪中旋繞其鼎積運燒之六十日數



增於第四轉炭二十四兩其鑪內鼎四外紫  
氣迴繞看之如霧候寒開鼎見金砂色轉化  
爲紫光之丹丹內紅星點點似欲輕湧更添  
石硫黃二兩和於鉢中熟研半日則却入鼎  
中封固濟然後依氣候運武火一轉還丹從  
甲子日甲子時子門起火五日用炭十七兩  
次丑門火五日用炭十八兩次寅門火五日  
用炭十九兩次卯門火五日用炭二十兩次  
辰門火五日用炭二十一兩次巳門火五日  
用炭二十二兩次午門火五日退炭至二十  
一兩次未門火五日用炭二十兩次申門火  
五日用炭十九兩次酉門火五日用炭十八  
兩次戌門火五日用炭十七兩次終亥門火  
五日用炭十六兩計從子門運武火終於亥  
門合有炭二百二十八兩在鑪中增於第五

轉炭七十二兩應七十二候足其鑪鼎中紫  
氣連天日月失輝山河震爰乃是丹成之候  
也歇鑪出鼎於香壇之上寒之然後開看其  
丹赫然輕飛脫離於質如芙蓉花九層連於  
鼎蓋之上下五日分毫無失其鼎內有滯灰  
二十四兩如紫金色其紫金一九麻子大亦  
制伏汞一斤及五石五金盡化爲至寶然則  
還其鼎於三洞各鎮其功功合歸真迥然蟬  
蛻此乃還丹之力其實偉哉

#### 成丹歸真品第九

夫仙者有品格真則一同如七反之丹砂功  
力甚著服之亦得高仙尚未證其真仙也緣  
上有質礙之體未能輕化離於五神猶爲真  
水世人所以銷鑄且九還之丹成飄飄輕化  
迥脫去質圓光洞煥氣耀衝天遇物而化無

有尋也千鼓萬壩終不銷化而精光轉益得  
服之者當則羽化雲飛便爲高上之真人也  
故積精而致仙積仙以成真者則超於至陽  
與天地長久騰凌雲霧宰制萬靈役使群仙  
巍巍高上昇于紫闕乃號曰真人矣然乾坤  
不偷陽精豈減世類淪化惟真長存也

雲笈七籤卷之六十八

雲笈七籤卷之六十九

雲笈七籤卷之六十九

金丹部

七返靈砂論并序

衡嶽陳少微字子明撰

予自天元之初從衡嶽遊於黃龍止于賓館忽于巖穴之中遇至真之人授於靈砂要訣告曰吾自得許仙君之後仙君授訣於吳天師天師授於同郡丁真人今本即真人所出也假如丹砂之本訣玄理深奧固難卒尋好道之流志慕神仙之者若不究其真元沈淪於塵俗自上古仙經文皆祕密隱蔽不言不顯露于世予常慨然今述為靈砂七返篇及金丹志訣二章并為序論矣

論曰丹砂者太陽之至精金火之正體也通

於八石應二十四氣丹者是金感於火名之為丹汞者是水去於金而名汞丹者受陽精而候足汞則離本質而體不全故丹砂是金火之精結成含玄元澄正之真氣也此是還丹之基本大藥之根源德合則萬象生焉體離則杳冥難測經曰陽精赫赫得之可以還魂返魄故餌陽精者所以長生服陰魄者死而為鬼丹砂是陽之正氣赤帝之君據於南方火之正位只如丹砂之體數種受氣不同惟三種堪為至藥上者光明砂中者白馬牙砂下者紫靈砂餘有溪砂雜類之砂不中入至藥服餌所用光明砂一兩服之力敵白馬牙砂四兩白馬牙砂一兩服之力敵紫靈砂八兩如溪砂土砂之力不可比量也或曰一等是丹砂俱受太陽之精氣因何有溪土雜

類之砂力有小大者答曰光明砂者受太陽  
清通澄朗正真之精氣降結而紅光耀耀名  
曰光明砂白馬牙砂者受太陰平和明徹柔  
順之精氣降結而白光璨璨如雲母色者名  
曰白馬牙砂紫靈砂者中受山澤之靈氣結  
而成砂而色紅紫名曰紫靈砂如溪土雜類  
之砂俱受濁滯不真之氣結而成砂即混沌  
無精光也故不中入至藥所用且如光明砂  
一斤伏鍊得十四兩伏火鼓得至寶七兩白  
馬牙砂一斤伏鍊得十二兩伏火鼓得至寶  
六兩紫靈砂一斤伏鍊得十兩伏火鼓得至  
寶六兩溪砂土砂雜色之砂一斤伏鍊可得  
六七兩伏火鼓得至寶一二兩明知溪土之  
砂受氣不清滯濁參雜高上賢明之士先揀  
其砂次調火候在意消息而成七返七還且

金石之中至靈至聖至明無過於丹砂者也  
懷袖致之一兩尚自辟邪魔況乎伏鍊入於  
五藏者哉且如七返七還異名同體而返者  
是丹砂化為金還者是金歸於丹經曰返我  
鄉歸我常服之白日朝玉皇或曰七返者是  
丹砂屬火變鍊成金假名為七返者乎論曰  
火之成數是七七度變轉以應陽九之極體  
也且七度變轉者是丹砂鍊治得伏火也鼓  
成白銀化出砂令伏火鼓成黃花銀即是第  
二返將黃花銀化出砂伏火鼓成青金砂即  
是第三返將青金變化出砂伏火鼓成黃金  
即是第四返將黃金化出紅砂伏火鼓成紅  
金即是第五返將紅金還遣化出砂伏火鼓  
成赤金即是第六返將赤金變化為砂伏火  
鼓成紫金至紫金即是第七返靈砂之金而

含積陽精真元之氣足矣而將紫金變化爲砂運火燒之一周迥然通徹洞耀即成紫金還丹得服之者形神合當輕舉且世人多誤取石硫黃呼爲太陽之精和汞而燒七返且硫黃受孤陽偏石之氣汞又離於元和二物俱偏如何得成正真之寶切見世人伏鍊衆多終無成者蓋緣迷迷相傳至於後世予甚哀之只如第一返伏火丹砂服餌一兩即去除萬病服之二兩即髭髮玄青服之三兩即顏色悅紅服之四兩即延年益壽第二返砂服之一兩即體和神清返老歸童第三返砂服之一兩虛夷忘情心合至精第四返砂服之一兩即精神明徹通於內外第五返砂服之一兩即身光滿室水不能溺火不能燒第六返砂服之一兩即造化不能移鬼神不能

知第七返砂服之一兩即超然於九天之上逍遙乎宇宙之間更服九丹即赴金闕列位真人故知丹砂之力昭然而可觀乎自上古高仙或昭其旨秘其蹤皆以隱言深密好道之流志慕輕舉者莫究其根源自予得其奧旨常欲周濟爲功大道垂恩咸願同歸玄境遂作靈砂七篇金丹二章并述火候次第藥物品數高下列之於後章以授賢明至誠君子得而寶之即福壽無疆輕泄之人殃其九祖亦不可誣言而蔽道慎莫寫志用則賢愚可熟鑒而授之矣

### 第一返丹砂篇

本經曰丹砂者是萬靈之主造化之根神明之本而居清玄總御萬靈動之則離體定之則乾成能變化者故號曰青龍若翺翔而爲

名謂之朱鳥上品者生辰錦石穴之中而有數色中品者生於交桂亦有數類下品者生於衡邵數種品類皆緣清濁體異真邪不同降氣分精感通金石受正氣者服之而通玄契真爲上仙矣受偏氣者服之亦得長生留世且上品光明砂者出於辰錦山石之中白牙石牀之上十二枚爲一座生色如未開紅蓮華光明曜日亦有九枚七枚五枚三枚一枚爲牀座者十二枚九枚者最靈七枚五枚生者其次每一座當中有一大珠可重十餘兩爲主君四面小者亦重八九兩亦有六七兩已下者爲臣周繞朝揖中心大者於座四面又有雜砂一二斗迴抱其玉座朱牀於其座外雜砂中揀得芙蓉頭成夜安紅絹中光明通徹者亦入上品又有如馬牙成白淨光

明者是上品白馬牙砂有如雲母片白光者是中品白馬牙砂圓長似筍生而紅紫色者即上品紫靈砂若是白片稜角生青光者是下品紫靈砂如交桂所出但是座生及打石中得者形如芙蓉頭而光明者亦入上品如顆粒成三四枚重一斤通明者爲中品片段成明徹者爲下品如衡邵所出總是紫砂打破石中得紅光者亦是下品之砂如溪砂有顆粒成而通明者伏鍊餌之亦得長生留世未得爲上仙矣如土砂生於土穴之中溪砂養於溪水之內而土石相雜故不中入上藥服食使用如座生者是最上品之砂若得其座中心主君砂一枚伏鍊入於五藏則功勳便著名上丹臺正氣長存超然絕累更服至七返九還自然魄鍊尸滅神怡體清陰氣都

消則合而輕舉永爲上真之飛仙也故知陽之真精降氣而圓光周滿無有偏邪但是伏鍊之砂作芙蓉頭成而圓光通明者即是上品神仙服餌之藥經言丹砂者自然之還丹也世俗莫測其元只如玉座之砂世人總知之如金座天座是太上紫龍玄華之丹非世俗凡夫之所見知也其玉座則俗流志士積功修鍊服之致仙其金座則宿有仙骨清虛練神隱之巖穴則其神仙採與食之便當羽化昇騰高深矣其天座則天上天仙真官而所收採服餌非下仙之藥也其玉座砂受得六千年陽靈之清精則化爲金座黃堂中有五枚層層生四面四十五小珠珠周繞金座受一萬六千年則化爲天座天座則座碧當中有一萬六千年則化爲天座天座則座碧當中有九枚層層而生四面七十二枚周抱在

於飄飄太虛之中常有太一之神護持上元之日真官下採其山忽開光明照一山如火其天座砂真官收之其世人不可得而取採也故丹砂之元深祕賢明之士志慕輕舉者切須辨其藥品高下然可調其火候合其陰陽伏制自然而契於高真矣

#### 陰陽制伏及火候飛伏法

經言陽精火也陰精水也陰陽伏制水火相持故知冰炭不同處勝負終有歸且丹砂是陽精而須陰制陰制者水石鹽馬牙消玄英化石是也如玉座光明砂一斤制之用石鹽六兩黃英化石各二兩座外生光明砂一斤可用石鹽及馬牙消各四兩黃英化石各一兩白馬牙砂一斤用石鹽馬牙消各二兩黃英化石各三分紫靈砂一斤石鹽馬牙消各

二兩黃英化石各三分如溪土雜類之砂力  
小每一斤可用石鹽及馬牙消各二兩制之  
其所用石鹽和黃英化石細研爲粉入鍋以  
文火養一日即鼓成汁後和馬牙消重燒令  
赤先用砂鹽鼓成汁後方入前藥用之其光  
明砂大者須打碎如江荳大小然後入於土  
釜中先下石鹽次下馬牙消和文武火晝  
夜煮三十日不得火絕日滿淘澄取砂入於  
鼎中用陰陽火候飛伏其鼎可受一升且鼎  
者有五一日金鼎二曰銀鼎三曰銅鼎四曰  
鐵鼎五曰土鼎土鼎者瓷器是也入砂於鼎  
中用陰陽火候飛伏之飛伏法訣曰五日爲  
一候三候爲一氣用八氣二十四候一百二  
十日周而砂伏火畢每一候飛伏去五日內  
四日用坎卦一日用離卦坎卦者水煮四日

離卦者陽火飛之一日初起陽火用炭七兩  
豎安鼎下須熟炭七兩不得增減每一轉後  
却增炭一兩飛之增炭至五轉後忽有黑氣  
和汞霜飛出則收霜和鼓了石鹽半錢重於  
鉢中以玉棊輕手研之令汞入盡即依前却  
安鼎中用坎離火候飛伏至十二轉後每轉  
加炭二兩使入鼓了石鹽半分作粉鋪安面  
上合有汞霜可二兩來飛出其霜虛光鼎中  
藥色漸欲黃紫收其霜及汞和石鹽一錢重  
於鉢中熟研了入鼎依前火候飛伏至十  
八轉加炭三兩其藥色欲赤至二十轉後每  
轉增炭四兩只有半兩已下汞霜飛出其霜  
堅硬如青金片黃白光明亦和石鹽於鉢中  
研之入鼎飛伏至二十四轉其砂候足伏  
火畢矣而色紅赤光明可觀其砂伏了更須



用鹽花包之重以黃土泥裹緊固濟入陽鑪武火白燒之三十日後出砂安淡竹筒中封之入寒泉中深埋三十日然後淘研輕飛者分抽服餌沈重者即鼓成金汁且上品光明砂伏火了其色紅赤淘澄下可有金星砂六兩光明燦爛中品馬牙砂伏火了其色紅鮮淘澄下有金星砂四兩下品紫靈砂伏火了其色稍紫赤淘澄下亦有金星砂三兩如溪土雜色之砂伏火了其色或赤亦無光彩下無金星砂上古高仙皆鍊服其真丹砂而道成也其上品光明砂者即是真砂也賢明之者須在意揀索其真精然可合還丹耳且伏火丹砂出寒泉了可使鎔鼓令見真實鎔鼓訣每一兩伏火丹砂可用鹽花半兩置鹽花於鍋底次入伏砂於鍋中候鍋及砂與火同赤然後

鼓之千下即金汁流注名曰白銀而面上黃花漠漠潤澤光芒可愛是天地之中至真之寶也如將服餌分抽取一兩作三百六十九丸用棗肉和之爲丸每日服一兩丸欲服此丹砂先須潔齋七日然以晨朝東向虔心叩請告

三清紫微真君太一真人先師仙官水火之靈願服此靈砂丹於五內永保形神合於至真呪畢禮拜七拜然後服之凡服丹砂後不得喫臭穢陳積之物及諸生血家屬之肉生死之穢尤不可觀故經云陽精好潔陰尸好穢常須虛和其志澡雪其形以助陽靈之真氣也自然神怡體清而神仙可俟也

### 第二返寶砂篇

本經曰鍊真合於秘妙鍊妙合於至靈鍊靈

合於至神至神者合於至道道合則昇騰玉清而為高仙矣且鍊砂而得寶者是至真之藥化寶而生砂者即成立感之靈丹也

化寶成丹訣曰將其丹砂中白銀四兩打作鍋子安一通油薙瓶子中其瓶中可以受一升其實鍋子可瓶子底大小先將此銀鍋子著北庭砂一兩石鹽一兩麒麟竭一分三物和研以苦酒調如膏塗於鍋子四面令乾以黃土為泥色裹之可厚一寸二分便於糠火中燒三七日然後白炭武火燒三日去泥取寶鍋子安瓶子中入真汞須是本色丹砂中抽得者同類感其氣而轉轉生砂故上仙真經秘而不泄者為此子母之法恐凡愚之心見知也然入真汞於瓶子中後即著水五合常須添瓶子中至五合莫令增少文火養一七

日後令乾固濟其口便以武火迫之三日而紅黃沙湧出於寶鍋子之上將其砂又依前添汞常令有汞八兩在瓶子中不得增減亦依前用文武火候養迫令生砂出即收之每四兩寶計收砂一斤其實即枯乾焦脆而精盡化為砂瓶子中每只餘二兩青黑灰耳將其砂依前篇入藥煮三十日後淘取入鼎中還以陽火候飛伏五日為一候一百日足其砂伏火矣火候加炭兩多少一依前篇飛伏五日為其砂伏了不用著鹽包裹燒之便可鎔鼓訣得亦依前篇鹽為使引令金汁流注此寶砂一斤修鍊而得十五兩伏火鼓得黃花銀十三兩色黃光浮容體潤澤而內外黃名曰黃花銀也如將此砂服餌入寒泉出火毒寒泉法入土深埋三十日出後淘研用藥

肉爲丸每兩亦作三百六十九每日常晨東向虔心服一丸服此寶砂丹後自然慮靜神清濁氣不入而志不擾則漸證於神仙之階也

### 第三返英砂篇

本經曰陽元積習而英氣自會於真精真精感化而神丹可得耳故曰鍊真致華真華通應而化爲金英之玄砂也化寶砂中白金而生英砂訣曰將其寶砂中黃花銀四兩打作鍋子還依前篇作用可瓶子底大小爲之用蒲州石膽一兩石鹽一兩硃砂一兩共三物和苦酒研調如膏塗其鍋子四面令藥盡爲候候乾以黃泥爲毯包裹於糠火中燒二七日後用白炭武火燒之一七日去泥出鍋子依前安入通油瓶子中入真汞四兩清水五

合文火養之二七日後更添汞四兩又文火養一七日候乾緊固濟武火迫之一日其砂湧出於寶鍋之上而紅黃映徹光耀不可言而乃收砂添汞計取砂可得一斤則數足便將其砂入於鼎中依前篇用火候飛伏亦五日爲一轉內三日用坎卦即水煮之三日用離卦即陽火飛之三日初起陽火可用炭七兩每一轉後即增炭二兩至七轉後有汞霜飛出可二兩來其色黃赫紫光燦燦飛在鼎蓋之下收其霜於鉢中用蒲州石膽一錢重和苦酒及砂以玉匙輕手熟研之相入後却入鼎中飛伏伏經十八候九十日足其英砂伏火畢分毫無少便可鎔鑄亦依前篇用鹽花引鼓之即寶汁流下而清英光潤名曰青金青金者是陽精漸著從兌見震然坤歸離

此是陽精變轉巡歷之終始也如將此英砂服食每兩先用餘甘子半兩生甘草二兩煎取汁於白銀器中煮二七日後澄取砂入安淡竹青筒中入土深埋三十日後出以棗肉和為丸每兩亦分為三百六十九每日常晨東向叩告

三清上聖仙官然可服此英丹後自然嗜慾無嬰葷血不入端居淨室而神和體輕與真人為儔矣

#### 第四返妙砂篇

本經曰乾體陽曜離精漸明艮雪輕鮮陰魄消化乃是青金精液感汞而生砂英氣相因集而為妙名曰妙化砂

妙化砂訣曰將青金四兩還打為錫子用赤鹽半兩石硫黃半兩大鵬砂半兩北庭砂一

兩蒲州石膽一兩凡五物和苦酒研為泥塗其青金錫子四面以炭火炙漸漸逼令藥泥盡乾為候一依前篇用黃泥為糕包裹之以糠火中燒二七日後即白炭武火燒之一七日畢去泥出錫子依前篇安瓶子中入真汞四兩清水五合不得增減養之二七日後更添汞四兩又火養經七日後令乾固濟之以武火迫之一日而妙砂湧出可有四兩即收之更添汞四兩亦依前文火養之令生砂出即收取計收砂一斤即數足矣其砂入鼎中依前篇用火候飛伏亦五日為一轉內二日用坎卦是水養三日用離卦則陽火飛之飛伏火候一依英砂篇中用大加增炭數多少經十六候八十日而妙砂伏火畢則金星光璨映徹紅耀不可言為至英至妙之丹砂也

如將鎔鑄亦須用鹽花為使引令金汁流出便成黃金其金凝黃皎潔精彩光耀既至坤形離精漸見故經曰從陰而返歸陽自濁而返歸清此則是陽炁變鍊合於真妙而自然位至神仙也若將服餌每一兩先須餘甘子半兩生甘草一兩紫石英一兩煎取汁於寶器中煮二七日後亦入淡竹青筒中入寒泉埋之三旬後出以棗肉和為丸每兩分為三百六十九每晨朝向東服一九自服此妙砂後漸漸精思通徹濁滯之氣消革則形神虛白洞合於至真自然超其玉京而會金闕也若志士得其含元鍊真之訣如神仙之事豈遠哉

### 第五返靈砂篇

本經曰陽德播功而垂光運動其元精元精

流化為英砂轉而入妙妙氣變鍊而生萬靈故知玄妙玄聖轉轉而增光感激真精自然靈化且靈砂者是前妙砂中黃金轉感汞而生砂則紅光煥赫璨爛金星而絳色清靈乃號為靈砂者也

化靈砂訣曰取砂中黃金八兩打作圓鼎可受四合又將二兩金為鼎蓋其鼎內先著石硫黃一兩赤鹽一兩北庭大朋各半兩共四物和苦酒研如泥塗於鼎內及蓋內外調勻藥盡候乾即以黃土為泥包裹之可厚一寸文火四面養之三七日似不通手為候三七日後漸以武火迫燒一七日晝夜不令絕火七日滿塞之去泥重以甘土泥其鼎外可二分即懸安鑑中其鼎下周迴令通安火便入真汞四兩於金鼎中著水二合以蓋合之火

養經七日其鼎下常有熟炭火五兩不得增減其鼎中續續添水長須二合不得令乾在意消息莫遺失候七日後更添汞四兩又依前文火養之七日後令乾緊固濟其口即武火迫之一日便生紅光靈砂可收得五兩紅砂即須更入真汞五兩於鼎中鼎中常令有炭八兩不得多少亦文火養之七日後令乾即固濟之便武火迫之一日而生砂砂出則收之更添真汞於鼎中又文火武火養迫令生砂砂出收之此一鼎中計收砂得三十兩便止則數足矣其金出砂後精竭而枯脆無光澤之色秤只可重四兩以來耳其精華與汞相感結盡化為靈砂也故經言真汞者皆是本也丹砂中抽得汞添用之若伏練光明為藥頭者即光明砂中汞轉轉添用如用白

馬牙砂為藥頭取白馬牙砂中汞添用愛轉如將紫砂為藥頭者即收紫砂中汞添合如溪土砂中所出汞者名為雜類氣色終不相感且光明砂一斤抽汞可得十四兩而光白流利此上品光明砂只含石氣二兩白馬牙砂一斤抽汞得十二兩而含石氣四兩紫靈砂一斤抽汞得十兩而含石氣六兩上色通明一斤抽出汞只可得七兩而含石氣九兩石氣者火石之空氣也如汞出後可有石胎一兩青白灰耳亦於前寶砂篇中略述真汞之訣而未周細鄭重言之所是抽汞用事具列於金丹前章之上品也其黃金鼎中抽收得靈砂三十兩數足訖不用陰煑便依前篇用陰陽火候飛伏還五日為一候內一日用坎卦是水煑一日四日用離卦即陽火飛之

四日初起陽火用炭九兩每轉後增炭二兩至五轉後每轉增炭三兩便有五彩金輝霜三兩飛出收其霜和砂於鉢中著蒲州石膽半分黃礪一分和苦酒熟研之半日依前安鼎中用坎離二卦火候飛伏之經十四候七十日足其霜砂伏火畢砂既伏火金彩光輝色如石榴花精彩璨璨光曜日月一切毒龍蛇神鬼見之潛伏目不敢舉可得言至靈哉其砂靈而難鼓鑄若欲鎔之先於潔淨之處取淨土爲鍋鑪絕諸穢雜用鹽花和靈砂等入鍋鼓之二千轉始得消鎔即金汁流注凝而鮮煥名曰紅金紅金者是陰魄之氣變鍊而盡正陽之精挺立而垂光此是陽靈之真金也如將服食一依前篇用餘甘子生甘草紫石英煎取汁於寶器中煮二七日火候藥

數多少亦依前篇煮了入安竹筒中固濟其口入土深埋三十日出之以棗肉和爲丸每兩九作三百六十九丸如麻子大每日清晨潔心東向啓告

三清上帝君真仙官衆然後叩拜而服之即得心神明達徹視表裏身生紅光而調合於至真也

#### 第六返神砂篇

經曰妙極則靈通靈通則致神神合則道全道全則玄真降便昇玉清而爲高仙矣且神砂者是九靈構精寶風凝集玄華標結而化爲神砂則煥燦玄黃光輝照灼而名爲神砂者也

化神砂訣曰取前靈砂中紅金九兩鑄爲寶鼎可受五合又將三兩作寶蓋蓋之其鼎內

亦先著石硫黃一兩大朋砂一兩赤鹽一兩  
北庭砂一兩共四物和苦酒熟研如泥塗其  
鼎內及蓋周廻令勻盡爲候候乾以蓋合之  
著黃土泥包裹可厚二分爲則一依前文火  
養之二七日後即武火迫燒之七日令與火  
同色赤後令去黃泥重以甘土爲泥泥其鼎  
外可厚三分即置其鼎於鑪中入真汞六兩  
入鼎中用水三合徐徐添之不得令乾文火  
養七日後更入汞三兩文火養之三日候冷  
又固濟封閉令緊密即武火迫經二宿即盡  
化爲紅光神砂收砂又添汞八兩依前文火  
養七日後便武火迫二日亦化爲砂收之又  
添汞七兩亦以文火養之武火迫之令生砂  
砂出即收又添汞五兩亦文火養之武火迫  
之令出砂收之又添汞三兩亦依前法文武

火候養迫之計前後收得神砂可三十二兩  
足即止將其砂入石硫黃四兩蒲州石膽二  
兩和於鉢中熟研半日便入安寶金鼎中陽  
火飛伏其陽火者純離卦火候伏之還五日  
一候初起火用炭九兩每一轉後加炭二兩  
每轉轉出砂於鉢中熟研之却入鼎飛伏至  
六轉後每轉加炭三兩如有絳金霜飛出其  
霜紅赫照曜光彩射目收其霜於鉢中和砂  
用蒲州石膽一分和苦酒熟研之半日却入  
安鼎中用火候飛伏經十二轉六十日足  
其神砂伏火畢其色赫奕含輝紫光洞徹  
不可言爾若得鎔鑄訣一依前靈砂篇法度  
和藍花鼓之即實汁流注凝成赤金精光如  
火故號曰離已之金者神也其丹砂便可以  
服餌每兩亦分爲三百六十九以棗肉和之



為九服餌訣一依前篇且服此靈寶神丹後自然神靈骨輕身有光明足蹈真境而為上仙也

### 第七返玄真絳霞砂篇

本經曰靈寶稟運則感應而神棲歸真積精自然玄霜絳雪騰躍流通流通則為高真之靈仙也且玄真絳霞砂者是神砂中赤金寶鼎養汞而生砂其砂則紫霞紅英五彩輝灼乃號為玄真絳霞之砂

化寶生砂訣曰取前篇神砂中寶金一斤鑄作圓鼎可受七合又將寶金五兩為鼎蓋其鼎內先須用石硫黃四兩赤鹽二兩北庭砂二兩大鵬砂一兩共四物以苦酒和研如泥塗其鼎內以藥盡為候候乾則蓋合之黃土為泥包裏可厚一寸依前神砂篇文火養之

二七日後即武火燒七日寒之去其黃泥重以甘土為泥泥其鼎外周迴可厚二分半即安爐中入真汞十二兩於鼎中著汞三合不得遺乾徐徐添水則以蓋合其鼎文火養之七日其鼎上常令通手為候七日養候乾緊固濟其口即漸漸武火迫之三日開鼎看之其汞即盡化為絳霞玄砂也其砂不得收之便更添汞九兩亦依前文武火候養迫之日數滿開看又盡化為砂又添汞六兩於鼎中固濟文武火候迫促之日數足又開看亦化為砂矣更添汞五兩還以七日文火養之後即武火迫之一日而成其砂紅紫五彩霞光是耀在其鼎中可三十二兩分毫無失又出其砂於鉢中用石硫黃七兩以玉槌細研之一日却入於此神砂赤金寶鼎中固濟其口

今緊用純陽火候伏之七日爲一轉即開之  
出砂和苦酒一合熟研而却入鼎飛伏七日  
爲一候初起火用炭十三兩每轉加炭一兩  
至三轉每轉加炭二兩便有五色輕鮮絳霞  
霜二兩飛出於鼎蓋之上連連如麥顆即收  
之和砂於鉢中用蒲州石膽半兩苦酒二合  
熟研却入於鼎中飛伏經七轉轉轉須開看  
即入石膽苦酒和研方可入鼎中伏之伏經  
七轉四十九日足其砂伏火畢矣便以武火  
燒之一日可用炭二十斤分爲四座迫燒之  
然後開之一日開鼎看其玄真絳霞之砂文  
彩輝赫雜錯霞光洞曜於日月可言至靈哉  
極陽玄元之砂丹也如鎔鑄玄真訣用藍花  
和鼓引令實汗流注而凝紫光耀名曰絳霞  
之紫金也若將服餌即以棗肉和爲丸每兩

亦分作三百六十九丸每日清晨東向服一九  
服此丹砂後倏忽則合形而輕舉駕飛龍遊  
於十天八極之外豈不優游哉此玄真丹砂  
一九點汞及鉛錫銅鐵一斤立化成紫磨黃  
金光澤不可言耳余自神道設教啓於玄慈  
愍在俗之賢明而述爲七篇二章此篇本從  
大洞寶經中仙君九品幽章隱文鍊真妙訣  
所出禁文甚重非賢莫傳豈頑愚悖戾行尸  
穢質之徒見聞耳深可忌之哉恐世上古仙  
聖之真妙也

雲笈七籤卷之六十九

雲笈七籤卷之七十

宋柳耆卿尚書履道先生集外郎文集明和隱居先生集附錄之張君全集述

內丹訣法

還丹內象金鑰匙并序一名黑鉛水

虎輪一名紅鉛火龍訣

昌利化飛鶴山真一子撰

夫金液還丹并諸經訣者無出古文龍虎上經魏伯陽周易參同契為還丹經訣之最妙也莫不以鉛火為宗龍虎為祖諸家經訣中有明鉛而不明火者有說虎而不說龍者雖則互有指陳實則殊途歸於一理盡一源也丹訣中有太白真人歌四句少即少矣妙即妙焉實為直指龍虎之幽微全露汞鉛之宗旨歌曰五行顛倒術龍從火裏出五行不順行虎從水中生此要言二十字可謂泄天地

互用之機分陰陽反覆之道水虎真汞之本  
火龍真鉛之門還丹根基於斯盡矣實為真  
秘之言不易之誥也余因撰諸黑鉛水虎論  
紅鉛火龍訣蓋演真人之微邃開秘訣之循  
途也名之曰還丹內象金鑰匙火龍水虎論  
庶誘將來用祛未悟者也

黑鉛水虎論

夫黑鉛水虎者是天地妙化之根無質而有氣也乃玄妙真一之精爲天地之母陰陽之根日月之宗水火之本五行之祖三才之元萬物賴之以生成千靈稟之以舒慘至于高天厚地洞府仙山玄象靈官神仙聖衆風雨晦朔春夏秋冬未有一物不因鉛氣產出而成變化也故經云天得一以清地得一以寧神得一以靈谷得一以盈萬物得一以生又

云無名天地之始有名萬物之母即是真一之精聖人異號為真鉛則天地之根萬物之母是也豈可以嘉州諸鉛硫黃硃砂青鹽白雪雄黃雌黃消石銅鐵金銀水土垢水精凡砂凡汞秦霜柑汁松子柏脂穢汚之物白石消石夜霜朝露雪水冰漿其諸礬土雜類之屬草木衆名之類已上皆誤用不可備載也或問曰其真鉛如何乞為指的將示未明答曰黑鉛者非是常物是玄天神水生於天地之先作衆物之母此真一之精元是天地之根能於此精氣中產生天地五行萬物豈將天地之後所生之雜物呼為真鉛即誤之甚矣緣此精上為星辰下為真鉛之精常與太陽和合長養萬物所隨太陽極遠不過二十六度故我先真聖師採此陰精設其法象誘會

太陽之氣結為神丹故經云太陽流珠其性猛烈急而難當若不以方便法象留連取其至精安肯等閑住於雜物之上非我此方正氣純粹之精鑄成鼎器運養周生難見龍虎相吞夫婦合體而成神物哉

### 紅鉛火龍訣

夫紅鉛火龍者是天地妙用發生之氣萬物因之以生有氣而無質故將一年三百六十日盛於一月三百六十時又於一月三十日三百六十時內朝夕各係一卦又移此六十卦三百六十爻陷於五日六十時內復象一月也兩日半三十時便為三十日又象一朝暮各占一卦又係六十卦計三百六十爻復象一年三百六十日也又於兩日半三十時內却分十五時應半月一十五日用事復

將此半月從一至十五日又陷於十二辰中  
自子後至己前六辰之內係三十卦計一百  
八十爻便象冬至後到夏至前應半年一百  
八十日也自十六日至三十日又陷於六辰  
之內午後至亥前六辰之中係三十卦計一  
百八十爻便象夏至後到冬至前應半年一  
百八十日也春秋二分在時內二分二至於  
一日十二辰中都合三百六十象一年之氣  
始復䷗至乾䷀自遯䷠終坤䷁循  
十二辰候分震巽甲門子丑午未陰符陽火  
圓合天符三百三十六度是晦朔陰陽刑德  
交會天地變化萬物生成之數也皆依刻漏  
運行奪取氣候入神鼎中使真鉛天地之母  
受此運用而產神精易曰乾之策三百六十  
日足陰陽起伏運用一年周星萬物之大數

也凡一年計三百六十日計四千三百二十  
時每日朝暮兩卦計六十卦每卦六爻合計  
三百六十爻又奪得一年三百六十日計數  
奪得四千三百二十年正氣在神宮中凡五  
日爲一周合六十時應一月六十卦用事六  
十時係卦三百六十爻便應三百六十日一  
年也又奪得一月內四千三百二十年正氣  
於兩日半假如有一月三百六十時便象一  
年三百六十日於三百六十時內用六十卦  
將六十卦氣候又陷於五日六十時內用六  
十卦時爲一周又象一年復於五日內分兩  
日半計三百六十爻復象一年也又分三十  
卦一百八十爻移在半月十五日朝暮各一  
卦計三十卦又將此十五日配在半日六辰  
之內共分得三十卦一百八十爻便象半年

一百八十日也每一辰內於二十四氣中分得二氣七十二候中分得六候此氣候遜于後午前六辰陽火入神室之中各有寒暄氣候符證至立變化之功此六辰是冬至已後夏至已前半年一百八十日運火合天符動靜盈縮造化萬物之數也聖人感於一百八十日節候陷於半日六辰之中計奪得二百一十六年正氣入於神室中養萬靈也如兼午後六辰圓合一日夜大數即奪得四百三十二十年正氣在一日夜之內也還丹之道要妙在震巽起陰陽之中復還分進退之符十二卦周行一年氣足坎離運用龍虎生成數滿周星神精水火進氣而出即非常藥也午後亥前六辰陰符分得氣候節符與已前六辰數時刻並同亦象夏至後冬至已前

一百八十日也所有震巽陰陽進退之符刑德相背圓缺相交出入抽添起伏否泰即少有不同也此是合天符進退周星造化萬象生成潛運之數也故先真到此皆傳在口訣至誠輕泄勿使非人知之令竊弄神機妙用也者經訣云月有火記明六百篇卦爻行於世也今不備錄六百篇火記蓋魏真論周星數寔篇篇相類其道士如思道如返掌也今所云一日一夜內運陰陽符火入鼎中如震復至乾六卦為陽火也自巽遯至坤六卦為陰符候也一日一夜內合奪得四千三百二十年正氣在神室中生產神精也金休內百刻也凡一時奪得三百六十年正氣一日夜奪得四千三百二十年正氣一月奪得十二萬九千六百年正氣一年奪得一百五十

五萬五千二百年正氣也故經云人服金液還丹一粒如稻米許三氣限滿必獲上昇三年藥成已於身內受得四百六十六萬五十六百年正氣年壽也如常服食以壽限無量出天地三界之外純陽真精之身有生而無死天地陽九否泰動靜常數服金丹之人逃出陰陽之外九陽之表故壽年無數也賢達思之此外乃無上至真之妙道也遇者得無保秘之誠于心口以待賢能者哉

凡一月三百六十時一年十二月合四千三百二十時象四千三百二十年内卯酉二卦息符一年內合數共除出六十日兩計七百二十時象七百二十年永內胎符大數實千箇月計三千六百年合天符合三百六十度符合參同契六百篇火記也其餘出息七百

二十年是金沐浴其精之限微哉此法是大丹紅鉛黑鉛龍虎交媾生成乾精坤粹真砂純妙之上道運火之秘訣養赤龍之魂方也先真聖人心之隱文希夷之妙道也非防閑淺近之事矣故經云既得真鉛又須得真正為此事也經云得在受氣抽添凡運節符火數一一皆依約刻漏晝夜一百刻分四時五行二十四氣七十二候不可分毫差矣若使四季不調五緯失度即真砂真汞不產龍虎不交故經云纖芥不正悔吝為賊是也賢達君子反覆思之無意輕動令不合天道則令天地妙用之氣憑何節候而成變化生于萬象哉陰符經云天有五賊見之者昌知之修煉謂之聖人也時有習常道者止余東隣聞余斯言忽叩扁而至大哈而謂余曰吾聞昔

先聖有言曰死生有命脩短在天又西域書云天地及日月時至皆歸盡至于劫石有消无存纖芥天地之內萬物從起豈有不拘常數而長存哉數盡皆歸於空空者無也又聞言人之生如箭射空力盡還墜今子獨云餌金液還丹之人壽年無數復云我命在我不在於天者子言得非習偏見有好惡之虛准乎余答曰吁呼此蓋鄙俚偏執之談也豈達古賢通聖論哉且鄙俚偏執之人焉能鑒混元造化之端譬鴻蒙結陰陽之表歟豈將瞽目之附近度量寥廓之幽端乎且乾坤之氣而生成萬物諸途而出始因元判受析陰陽有萬法焉有萬形焉得象石焉且陽數奇九之數也相須陰陽之氣相禪乾坤之內故互用之數未有無用之物類也且九地之下

無陽精而純陰濁氣也九天之上無陰精而純陽清氣也有修積陰之氣者盡棄魂神於无中煉妙有任定而性寂靜故死而為陰爽之鬼也有純陽之精者謂存神氣而於有中煉妙全身形而入無形故生無死為天上神仙也且鬼神者受積陰之氣陰鬼之道鬼貴無形故棄陽而煉陰之氣氣積即息息即歸陰陰即歸死有得死者故名寂滅寂者凝靜也滅者空無也鬼道貴無形蓋任空寂於真無中煉妙有為下土陰中清虛善爽之鬼神非尋常之有也鬼神陰靜之中以斯為妙道有陰中妙門煉陰中之妙法煉陰之法故有大小以有大小之門天上之神仙者受純陽之精神仙之道貴有形故棄陰而煉陽陽氣積而動動即返陽陽即歸生生即得仙不死



者故名曰上昇上者輕也飛也仙者昇也舉也仙道貴有形蓋運氣於真有中煉妙無爲上天九陽中清真妙靈之神仙即非常之無也神仙於陽動之中以斯爲妙道有陽中之妙門消陰之妙法煉陽法有大小門非一也積陰之精附地積陽之形奮天天地自然之道非有爲也故易云方以類聚物以群分本乎天者親上本乎地者親下各從其類也故修丹者術士鍊純陽出陽精取而服之變爲純陽之身是以就天乃從其類也故名之曰上昇九天天上無陰乃純陽陽濤之境出乾坤陰陽之表故壽限無數也真汞無也故不同乾坤之內有數之物且上天不有爲藥空寂之形不可服丹故陰教無純陽之神仙與下士定寂之鬼明有優劣非等倫也純陽之

真無死數積陰之神無生數此真陰真陽俱出天地之表故無常數也且天地之間陰陽鍊真形二門於斯無別理也又問曰陰陽二門鍊真形之法得非西域瞿曇氏之法邪中華李老君法邪答曰余始只以明天地之間鍊凡爲聖陰陽二門出世之道元不說李老君瞿曇氏之法邪若以二真造茲之法即二真何多於天地乎此二真皆能盜天地賊陰陽變化之情煉陰陽純精之道俱無成數之身故後世立此二真爲陰陽煉真之教且二真俱曰修道故道之一字是陰陽二門衆妙之法強名也玄玄善號也故總之曰道老君瞿曇各得道中之一門爾故皆出陰陽之外俱得無生死之數也又問曰今修道之人存神養氣復煉金液陽丹服食以至爲純陽之

真修陰寂之人可得服丹乎答曰修陽之人蓋存陽寬留暖氣故餌丹以助之成純陽之身修陰寂之人棄陽寬而就陰寬陰寂之形虛而冷不可以受陽丹也若服陽丹即陰形豈可為純陰妙化乎即陰寂不凝煉妙空不生妙有妙有不生空也又問曰陰陽鉛汞別有丹藥乎答曰陰寂之法易陰之形空中有空有中不有為樂空寂之形不可服丹故陰教無丹藥也此義昭然賢達可見但性理凝寂絕相離言即真為空妙有而已修陰之人得此言之為心印過此以往無別義也又問曰竊聞高僧中有出沒自在死生任情接跡見聞不可勝數以載於經論動逾數百今指一二粗立事端且僧佛圖澄生死自在著於明史述金液訣形于丹經又僧曇鸞師作氣

術論行於世皆同道家忽暫亡而起忽躡空而行陰教之中豈曰無之吾仁之言陽法有上昇陰教歸空寂即此二僧皆留形住世隱顯自由得非空寂乎吾曰嘻有何難明哉其二子皆內修陽法外修僧形法豈分外貌乎僧玄皆人也同天地間一物耳若外為僧內修陽法何異於外貌黃冠乎且陰陽之道任情變化豈有偏黨乎惟達摩師氣訣正是外內不出入凝定空寂中煉妙有之法便是空寂法中陰真又問曰今云煉陽即出九天之上煉陰即入九地之表將欲並教天下得否答曰不可也治世之道無出於文也斯陰陽二門且出世之道不可治世不可普教於人也問者曰吾偏習治世需譽之書不達延生出世之道罔知二主之旨難通三教之情今

既聞命寔是飽於玄風醉其真義也吾向來  
井蛙醯鷄哉乃唯唯而退余所略書陰陽二  
門鍊真之至道意者爲上智之人明達而自  
知無勞論也愚昧無知勉論不及也中智  
之人心或進退往往執言不迴多云生死有命  
富貴在天復云天地及日月時至皆歸盡斯  
言舉世鮮有不言者遂便顯顯待死迂真失  
正迷於所苦自甘取也即輕薄無知泛濫之  
徒豈可見天地之心乎天地之用生成乎豈  
知陰陽互情乎陰陽相盜出沒乎余因達還  
丹有長生無數之辭故少立通論以示同人  
非淫欲虛誕沾沾於賢達者哉於斯復有向  
美索乎同心之子幸鑒于斯

歌曰

大道生吾真陰陽運吾質寄生天地間生死

互經歷死生終有門二路各分一一門陰靜  
中於中有虛寂修成陰中神此是西胡術別  
有陽中道道祕在仙籍動指天地根此根號  
真一真一天地先天地因而闢令人採取精  
煉爲庚辛石邀取木中龍合之令契密忽然  
爲夫妻漸生男女出十月男女生却化爲金  
液金液作神丹餌之天地畢書情告同人何  
妨留意蒼日月疾如風三萬六千日

還金術三篇并序

陶

植

撰

植嘗讀金碧潛通經至魏先生云三五與一  
天地至精研思十霜妙旨斯在謂一者水數  
爲五行之始色稟炁方包含五彩終之合道  
理契自然故能生天生地爲牝爲牡然後還  
日精於月窟結粹華於冲氣靈運潛應與真

合同即非人間術士所能窺測竊見今時學者咸謂水銀可以爲金丹硃砂可以爲河車硃不知汞生於鉛鉛產於金既不辨真遂假他物譬如綴花以爲子斷體以安孕傷殘既適精氣莫全舉世作迷途之人漏氣非混成之子茫茫志士同歸有待或謂古人妄設終无此道愚甚不取也故徵經義爲術上中下以質之同志爾

術上篇

古之人所以假易象而爲經者謂至道與天地配如太上始分一氣爲二儀二儀判然後有三才俾乾坤運而品彙貞坎離用而金水并此道之樞也男冠女笄牝牡相得氣交體合應變無方此道之用也日月運矣寒暑節矣滋液潤澤施化流通此道之驗也陰伸陽

屈陽用陰潛一往一來推移合性道之返也此乃明乎剖一氣以法天象地自有合於無爲者矣豈假他物而成之乎今謹按黃白內經神農云知白守黑求死不得白者金精非世間金黑者水銀非世間銀又龍虎經云若鉛外黑內懷金華金華者爲青龍爲黃爲乾居木位其數三又曰被褐懷玉外爲狂夫夫玉者爲白虎爲丹砂爲汞爲坤居土位其數五故曰三五即和諧八石調正綱紀三五則土木之位合而言之其數八又曰金爲水母母隱子胎水者金子子藏母胞此言金水自相含孕韞積於母中須造化而生也又曰長子繼父體因母立兆基此言砂產於金汞流爲子以金養子繼體而榮道合自然事根至妙不可不思也潛通訣曰玄白生金公魏巍

建始初此明丹砂生於鉛金碧歌曰赤水流  
爲汞汞者弄明璫此明汞非外入也自是乾  
坤交媾受氣而生欲生不生煥乎其有文章  
故經云聖人不空生上觀顯天符天符信也  
天氣降地氣應是陰陽交接而流珠下也流  
珠者亦謂之流汞矣經曰砂流汞汞父戊己  
黃金母此數者明鉛汞合三才應五行而非  
人間凡物也又參同契曰植禾當以粟覆鷄  
用其子此明於性性紐乎情情性相依還返  
自然是爲變化由鉛與水銀非類不相爲用  
也且情性既分真終始自相因爲乾坤矣牝  
牡也金水也木土也情性也龍虎也雖同出  
異名須以類合如有差謬不相涉入矣故曰  
類同者相從事乖不成寶又水以土尅木以  
土榮相殺相生更爲父母且水銀不在五行

正位朱砂非龍虎配合故曰雜類不同種安  
能合體居故古歌云莫壞我鉛今我命全莫  
破我車廢我還家又曰鉛斷河車空所作必  
無功鉛破河車絕所作無處出又五篇曰鉛  
中有金金中有還見寶別寶修心煉形賢人  
得道又曰寧修鉛中金不修金中寶此數者  
聖人明喻以示後學猶慮不曉故鄭重而言  
之亦知龍虎二事本乎一物者也得其理者  
喻諸返掌迷其還者譬彼上天但以世人未  
悟遂使後學捨返掌之易從上天之難用意  
逾切去真逾速紛紜難識真假相亂或曰用  
鉛耶或曰用水銀耶若以水銀爲之乾坤其  
可立乎剛柔其可分乎必以雜鉛而爲之則  
金水何由而得生還返何由而得行又焉能  
變化由其真歟且古來歌訣唯讚鉛之功效

不說水銀之精妙以二事共成不得不兼而美之乎必以水銀為言但假鉛氣而成河車何得遺本而逐末乎作者之意既其如彼後學之見又且如耕石種稻緣木求魚期於有獲難矣又況文字所傳者非精妙之至閑訣所受者非至人之遇夫知與不知猶千里之與指掌爾自非真人曷辨真理今特與眾人為論者謂言者不知者不言又焉知道隱乎言與不言之間哉

術中篇

凡言水銀可以為金丹者妄人也言朱砂可以駐年者不知道也不知道感妄人之言去真遠矣夫汞者姪女之別名砂者鉛中之至寶丹經所謂砂汞者此其真訣也且鉛中有砂汞猶人之有情性情性於人非外物也砂

汞生於鉛非外類也三一之道修性合情然後可以返魂還元若引外物為情為性不可合水銀代汞則鉛不可親性不可合三官其可固乎鉛不可親八石其能妙乎故參同契云結白見寶造黃金此者皆非人間朱砂水銀為之有頃之間當為白煙矣又焉得解散為水馬蓋攔干乎明者省之可以一言而術真偽耳術士得之則正性不惑正性不惑則為道日親而根本自止豈假外名遺妻絕粒丘壑然後希遇哉故再叙情性原其砂汞重解先聖指象立喻之意誨貽於後賢也

術下篇

經曰白者金精黑者水基水者道樞其數一又曰知白守黑神明自來是知太玄之精為道根本當其樞紐天地鍛煉陰陽理契自然

功伴造化故定兩弦之數以二八合上下得乾坤之體也稽六十四卦極天地之數用卦又云爻爻披摘而三百八十四神存乎其中矣乾之策二百一十有六坤之策一百四十有四引而伸之觸類而長之總一萬二千五百二十所以應萬物之數備剛柔之體又天數二十有五地數三十凡天地之數五十有五所以成變化而還返也若積陽為天聚陰為地天否地閉神明見焉雖元化一施妙用無極且世以金木水火土合之寒暑衰榮若春夏秋冬日夜相易陽之用也以金生水水生木木生火火生土土生金陰之用也若天地在乎手造化由乎身自凡躋聖名列金簿與黃帝老子為先後所以顧茲門而無別徑也凡我同志庶幾於此者要在細求真訣務

以師授不可以諛聞淺說多言或中之義所希企及矣噫今之人不達神明之意未通天地之理按文責實以意推披殊不知古人與其不可傳去矣徒議枝葉不得根本迷迷相指詎可復追植林野鯁儒豈曰先覺常給侍長者側聆斯義以為砂汞無乾坤不可得也龍虎捨金公无自入也或陳梗槩以備錯悞焉歌曰

仙人拍手雪成團黃花欲入紫河難子母一時流作水變化還同九轉丹

雲笈七籤卷之七十

雲笈七籤卷之七十一

宋朝奉化縣人唐君以學醫著稱於世唐君名唐君

金丹

太清丹經要訣

并序

余歷觀遠古方書僉云身生羽翼飛行輕舉者莫不皆因服丹每詠言斯事未嘗不切慕於心但恨神道懸邈雲跡踈絕徒望青天莫知昇舉始驗還丹伏火之術玉醴金液之方淡乎難窺杳焉靡測自非陰德何能感之是以五靈三使之藥九老七曜之丹如此之方其道差近此來握翫久而彌篤雖艱遠而必造縱小道而亦求不憚始終之勞詎辭朝夕之倦研窮不已冀有異聞良以天道無私親聽因之而啓不違其願不奪其志報施功效其何速歟豈自徇其所能趨利世間之意意

在救疾濟危也所以撰二三丹訣親經試鍊毫末之間一無差失並具言述按而行之悉皆成就然人之志所重者性命其危春露其脆秋霜俯仰之間相顧如失榮華貧賤誠為不住之客憂悲娛樂並是難留之事以此而言深可歎矣余比讀諸方故亦不少觀其梗槩例多隱秘味之者都增其惑說之者返益其迷遂使修鍊之流不見成功之處豈其古人妄說耶抑由學道之輩自不能考其旨趣也余所陳方意於文記間如視掌中一試披尋莫不洞照相知之士通鑒名人有所不同心之取證故列為三篇耳處士孫思邈撰

諸丹目錄三品

初陳神仙大丹異名三十四種

太一玉粉丹太一召魂丹返魂丹更生丹全



生歸命丹四神丹太一神精丹神變丹神液  
丹假使通神丹五靈丹昇霞丹靈化丹三使  
丹捧香丹太一丹使者丹奔雲丹控鶴丹八  
石丹麗日丹素月丹慶厄丹持節丹絳色紫  
遊丹雄黃赤丹赤雪流珠丹紅景丹赤曜丹  
重輝丹紅紫相間丹良雪丹月流光丹水銀  
素霜丹

右所陳諸小丹法等雖時所稱用然其丹  
異名未必各知之所以今並列之  
次陳神仙出世大丹異名十三種

黃帝九鼎丹九轉丹大還丹小還丹九成丹  
素子仙童丹九變丹太仙霞丹太和龍胎丹  
張大夫靈飛丹昇仙丹神龍丹馬仙人白日  
昇天丹

右諸大丹等非世人所能知之今復標題

其名記斯篇目而終始不可逮值也是以  
其間營構方法並不陳附此其有好事者  
但知其大略也

次陳非世所用諸丹等名有二十種

八景丹金華丹玉味消災丹神光散馥丹凝  
霜積雪丹奔星住月丹墜月驚心丹金液玉  
華丹茅君白雪丹白雪赤雪丹紅絳垂壁丹  
七星辟惡丹七曜靈真丹流石鮮翠丹金輝  
吐曜丹太清五色丹北帝玄珠丹感靈降真  
丹群鬼昇雲丹太白精丹

右按其方服之神仙既藥物難具營作非  
易所以但列其名不復陳其法式若好事  
者宜以廣知其名也

造六一泥法

凡飛金轉石唯以六一爲要自遠代諸賢銷

鍊之流莫不咸蔽其事大都相傳法者皆用礬石赤石脂左顧牡蠣礬石滑石戎鹽酒鹹等或妄用蚯蚓糞者以此等藥並亦具鍊作之方其方法又各各不同作之例皆不能精了古來名方要術無不備經試鍊就此之中未有不盡其理不見一事近時肆者余常爲之發憤興歎不能已矣自謂古人隱秘斯術且詎將來學者又按古方並同礬石用黃土泥燒之經夕即自然成其細粉余遂依法燒之經兩三日竟不覺有異謹因閑暇更依古方燒鍊可經十日已來以指微捻乃成爛粉光潤可愛亦細膩希奇更取新礬石燒之二十餘日到加乾石全不一種始知一切方法不可率爾輕試之不依古法即云無驗如此者觸目皆是又礬有種類不同所出之處各

異并州與嵩嶽出者爲良自外者不堪入用鍊礬石法凡鍊礬石器以黃土作之其狀似竹管可長五六寸闊三四寸以礬二三分其口已上瓦作蓋蓋之礬石內筒訖別以細沙并黃土等分爲泥泥筒周遍可厚一二分許緩火炙之令乾又更泥泥又更炙令乾熱然後入礬燒之但使將息伺候得所必萬無一失

造燒礬石礬法其礬壘高二尺明闊一尺其下四面各開一小門子擬牽風擊火也又時時去積灰一頭別一箇鐵釜大小與藥筒相稱高可三四寸許即以鐵釜置礬中筒於釜上以炭燒之七日明使晝夜火氣不絕恰好更不勞多日滿取之研極細別以赤石脂麝香篩相和爲泥作餅子可厚半寸濶四寸曝

之令乾石於礬石鑪中燒之一日更細擣篩極細研之別入生赤石脂細擣篩訖與成鍊者等分相和和訖又以礬石及赤石脂二分和之爲泥稀稠得所攪之令極熟用之泥釜固濟一泥以後即一手取藥更不得重看其藥氣永不畏先余用之多遍唯覺善莫能加焉

礬石宜取燉煌者輕手擣之以馬尾蘿下篩之訖置鐵鑪中以猛火熬令汁盡又擣篩令細每計赤石脂與礬石二分相和訖計所和之粉五兩內可加戎鹽一兩酒鹹二兩合和亦無妨不著亦得凡作六一泥者只爲固濟欲使牢固今只二種藥爲泥又加一二種亦損者何煩多種其六一之名乃是古人隱秘之語其六上加一便是爲七以七種藥爲泥

故云六一也世人不識不知何以名之六一也滑石所出處其石本出東華州今久不究其根本乃用崑崙所出者爲六一泥所謂國北向南於理殊非所允又其石性有數種硬者細細擣之篩研令熟用之益佳

左顧牡蠣法左顧牡蠣者意本取其細膩比試向經二三度亦經火鍊而用者亦經不鍊而用者皆無意即知此一味乃是無用之物若更有別法用之爲佳者非余所知也

戎鹽法戎鹽本方亦不的言出處既不知所出即知出戎鹽之地亦不知用何者爲良見人皆云識之實不能知孰是南人所出以南土無有此鹽故關中所出者爲是余復陳此愚見亦不知是人識者宜詳而用之雖貴之有能然用勢亦相似好事君子知之焉

酒鹹法此物本出同州東北隅去城可七八里生陂澤中其狀似河中細顆鹽其味苦而不鹹本方亦不言出處人用平澤中地有鹹蒸之處因辨其土白嫩之色者爲是今推其所由於理又全乖錯用之無驗特爲於此同州所出者若入六一泥用極理粘好今但礬石赤石脂礬石等並依所陳之法細用之則不復須此藥矣諸好事者於此更勿猶豫也本方亦云用蚯蚓糞爲泥亦曾用之乃與常土不異於理殊非所宜

凡六一泥所言諸藥等其有所用之徒並不能精識其委曲雖時有識者又不開將用之法求鑪火之妙理亦難爲具悉今著條件六一泥者味雖不多用之極善直云固際神膠足得爲上何必要須六一也凡按古方合鍊

多不見成者古人但恐文繁所以不能具載其事以此作者遂無一法能就非深知其本末者則孰能照其出處乎

### 造上下釜法

右下釜鑄鐵作之深三寸明闊八寸底厚六分四面各厚四分其脣闊半寸厚三分平穩作之勿令高下之也右上釜作之高一尺明闊八寸厚三分許唯飛雄黃上高五寸以外不平下釜並圓作凡欲有心試鍊者其上下釜並依樣作之大都形勢更不過此法其間上下釜但能將息用者永無破壞之日余自好道術已來向二十載餘種種歷試備嘗經涉其中校殊無所不爲之者並無成法資財罄竭不免至於困弊今用此上下釜始離其艱辛其上下釜即須用以六一泥塗之其泥

和稀稠得所棧刷遍塗之日曝令乾乾後依前塗曝乾之可三四遍計厚三分許必無壞時其上塗以泥一二遍亦好不塗亦得今以六一泥塗上下塗者乃久亦何必須土塗塗也糖和乃是舊法用既無驗雖舊何爲若有所不知亦不簡於今昔古人賢則賢矣然不廢於此事多不能知其理也

### 造竈法

右其門高六寸闊五寸以鐵爲之其堦勿令向上宜下開之可高三寸半許闊二寸半若向上開者大則微翳向下開之爲佳也

### 用六一泥固際上下釜法

右留前所調和泥用小鐵匙均厚三分以來塗訖又緣合下釜上輕手按之勿令過度即以六一泥周迴遍泥其際乾即以文火細細

使積漸就乾若有拆裂處復以鐵匙取泥泥之周悉直至藥成以來更不勞再視此法易而且要也

### 太一玉粉丹法

朱砂一斤

雄黃一斤

玉粉十兩

右玉粉極硬難搗但以生鐵臼搗之以輕踈絹羅之再度即得入用磁石粉十兩其性極硬亦依玉粉法治之以水沉取細者用之篩用亦得

紫石英五兩

白石英五兩

銀粉五兩

空青十兩

流艮雪一斤用銀雪

右以打作薄以河東鹽合搗研令細絹篩下不盡者依前更著鹽研篩以盡爲度即以藥末等和以醖醋微濕拌之曝乾可十遍餘上先以白鹽爲藉次布藥末等訖又以鹽覆之

即以上下釜相合以六一泥固濟以文武火九日九夜寒之一日一夜開看煥微如寒霜素雪之狀又似鍾乳垂穗之形五色備具無可比象又更還取藥三遍以醋拌如前以白鹽末覆藉一依前法布之更無別異如此可四五轉訖一依鍊金英丹法鍊之訖然後將服其勢力不若金英丹二種藥並能延人壽命愈疾除此一小有陳丹消毒之者並幽深難解自非妙閑訣法豈造次而可悟也今所陳列一無隱秘冀有雅好之士請於此無惑焉

### 太一三使丹法

水銀霜一斤

朱砂十兩

石亭脂十兩

雄黃十兩

右朱砂等三味別搗訖和布置不異前法還

以銀霜布諸藥上帛覆之合上下釜固濟飛之凡用猪負草脂者是老母猪近脊梁邊脂也

### 造紫遊丹法

朱砂 雄黃 曾青 石亭脂 各五兩

右別搗研水銀十兩別研石膽三兩別搗篩白石英別熬令沸盡取三兩此別味殆是錯多是口雜石英不沸也陽起石三兩別搗石膽六兩別搗篩取東嶽者用之礬石五兩直爾篩生用之朴消六兩別研篩磁石三兩別搗篩又朴消三兩和諸藥餘三兩用覆諸藥上自外者並依前法治理如前醋拌令依法十遍餘止其布置飛鍊日數重轉一依前無異同也凡承前已來飛鍊諸藥等精訖皆須重轉三兩度然可堪用比見丹無驗唯覺毒

害者為轉數不多所以無驗矣但飛鍊未曾重轉者如此雜石未得丹者氣盛在藥中不毒何待然聖人設法意在救厄難且世中庸愚情在名利先不開藥理復不究方書或見淺方或聞傳說因即孟浪頑心自謂更無比類復有無知之輩視聽未弘疾疹既纏豈與力惜未之於彼又偃仰風神旨在得物為未欲愧於容色余亦不欲論之於此然性命之事非輕但雜石稍堪服食實為非久請有道君子審而詳之忽有失理於毫微幸改之從

正耳

### 造小還丹法

水銀一斤

石硫黃四兩 飛鍊如米色

依大丹法出素了研如粉

光明砂三兩 別搗研犀角末四兩 別搗研

### 麝香二兩 別研

右五味攪和令調以棗肉和為丸如大麻子許每食後一丸去心忪熱風鬼氣邪疰蠱毒天行瘟瘡鎮心益五藏利關節除脹滿心痛中惡益顏色明耳目熱毒風服五百丸瘟瘡服一百丸天行飲下十九蠱毒准上心忪二十九每食後只可二三丸不可多服至如前功能不可具載略而言之餘依本草

### 又法

石亭脂四兩

水銀一斤

鉛黃華三兩

金一兩 成薄者

右水銀金鉛黃等加功細研取大鐵瓶磨之末硫黃三兩先布瓶下為籍次下前三味訖又布餘一日硫黃末為覆次下蓋都畢以六一泥固濟火先文後武七日七夜止又寒

半日開之其中盡化為丹煥然曜赫光曜眼  
目准此丹一兩用牛黃麝香各半錢重於洪  
州土鉢中以玉鉈研之極細用麝穰丸如梧  
子每日食後裏裏之食三九治風顛癲失心  
鬼魅魍魎等久服凝骨髓益血脉潤肌膚出  
顏色安竟鬼通神仙也

### 造良雪丹法

汞一斤以鍊成十三兩錫破以次計之即時  
合者八兩汞六兩半錫其中雜藥謹錄如左  
吳白礬六兩於鐺中鎔以火熬沸盡使乾訖  
即搗篩為末用此鍊白礬今時鍊六兩秤得  
五兩黃礬四兩為末於鐺中熬使乾更搗篩  
為末太陰玄精二兩搗篩為末朴消二兩搗  
碎熬使水氣盡為末伏龍肝四兩為末取一  
兩和鹽及諸藥增鹽六兩搗篩為末於鐺中

熬取乾初鍊錫三遍訖更鎔投好醋中殺錫  
毒更於鐺中鎔訖以水銀投錫中以鐵杖攪  
使相和置薄掘地作淺坑子以一張紙藉下  
取寫勿流於地上紙上留者水銀和銀是也  
仍以好醋噴之使濕即急蓋其上次熬鹽使  
乾訖取黃礬白礬伏龍肝二兩總和搗勿留  
於臼中搗之為末以羅篩度之入少許醋拌  
勿使濕取二兩伏龍肝藉釜下鐵匙按之使  
平實次以鹽燥末二匙按使平實次朴消還  
以匙撥使平實即內藥但平撥不須實以匙  
多少泯使平整即以盆子覆上固濟使密著  
火三日兩夜開藥收取如恐不盡所有惡者  
并鐺中藥滓總和於一小盆中取少醋噴之  
使纔潤細研之訖以一匙內底蓋鹽依初飛  
法固濟訖著火兩日一夜即開看所有水銀



並皆盡矣取藥即休此藥主鎮心安藏除邪  
瘴惡氣症忤風癲風癩等疾飛藥三兩轉已  
後可研令極細以棗穰和爲丸丸如麻子大  
每日服四九若不覺有異者漸加至六七九  
每旦服之不過三二九其藥性微冷若先患  
冷疾不宜服之治傳尸瘡瘡癰時氣一切熱  
病入口立愈神效若用入面脂治疔黯太陰  
玄精出河東解縣界鹽池中水採之其色理  
如玉質無異其形似龜甲以珠黑重者不堪  
黃明者上也

### 造赤雪流朱丹法

右雄黃一斤擣輕紗篩訖以苦酒拌和之令  
浥浥日乾乾更拌如此十遍止與白鹽末拌  
和以鹽覆藉固濟一日一夜後以微火炙六  
一泥令極乾漸加火勿須猛更一日一夜即

加猛火令其下釜旦暮常須與火同色不得  
暫時令火微弱如此燒三日三夜止寒之一  
復時開取上釜藥精更微研之下釜餘滓亦  
搗以藥精相和飯拌令浥浥依前布置文武  
火一如前法燒之藥成煥然暉赫並作垂珠  
色絲之狀又似結網張羅之勢光彩鮮明耀  
人目睛見之者不覺心神驚駭惟宜安心若  
有卒暴之病及垂死欲氣絕及已絕者以藥  
細研之可三四麻子大直爾鷄子黃許酒灌  
之令藥入口即扶起頭少時即差其口噤不  
受藥者可幹上齒而灌之令藥入口以手按  
之下復及搖動之使其藥氣流散須臾即甦  
治其鬼邪之病小小瘡疾入口即愈此藥神  
驗不可具說但恨造次無人解鍊用之

### 鍊太陽粉法

石亭脂十斤

鹽花五升

伏龍肝二斤

左味三斗

石石亭脂破如豆大用鹽花和左味煮之七日七夜其脂以布袋盛之懸勿令著鐵煮毒性盡出研和前伏龍肝令均入內釜中先布

鹽花安亭脂盡上還將白鹽為蓋了固濟之三日三夜文武火依前法鍛訖寒之半日開謹案本草云石亭脂味酸溫有毒主治婦人陰蝕疽痔惡血堅筋骨治頭禿心腹積聚邪氣冷癖在脇嘔逆上氣脚冷痿弱無力及鼻衄惡瘡兼下部漏瘡止血殺疥蟲治脚氣男子陰痿陽道衰弱婦人體冷血氣腹內雷鳴但是患冷諸藥不能療者服之不過三五日愈服之法令研粉令極細以飯和為丸丸如梧桐子大每日空腹服五六丸酒送之若兼

餘草藥為丸服之益佳也

造金丹法

黃金八兩 錯碎為末

水銀八兩 以前金末水銀攪一宿化為泥

雄黃一斤

雌黃一斤

右以前雄雌二味細研如粉乃和之皆於六一土釜中密固濟炭火九日九夜煨之寒二日刮取飛精先別作筒用淳左味鉛釵丹作泥塗筒裏令極乾又以左味飛精如軟泥內筒中堅之以銅蓋覆上六一固濟作鐵鈞懸筒令底去地二三寸馬通火煨之常令筒底微煨六七十日寒之發取藥赤如丹即成也更研治以棗穰和丸如小豆大旦以井花水向日服一九七日玉女來侍二百日行厨至三百日壽與天地齊此方似金液而小異若

馬通難得用糠火亦得也

造鉛丹法治一切熱及鬼疰癰病  
及瘡疾

鉛四斤鍊熟使 水銀一斤鹽研令淨  
右取黍穀二斗蒸之令破蒸熟以醋漿水投  
穀中密蓋五六日令爲醋次用車輞中土篩  
安拌中攪和似煎餅麪取鉛銷之投泥中拌  
半即於好錯中更洋鉛令銷煖未投一斤鉛  
中待漏凝以繩子繫之懸於鐺中二七日其  
精目下醋中收淘洗令淨和朴消消石各一  
兩如飛丹法三遍飛之每轉三日收取精以  
飯和爲丸丸如麻子大每有諸熱病者皆治  
之

### 鍊紫精丹法

水銀一斤

石亭脂半斤

已上二味入窺固罈用黃土紙筋爲泥泥窺  
子身三遍可厚一大寸已上用瓷蓋合窺子  
口以六一泥固濟之可厚半寸用火三日三  
夜一日一夜半文一日一夜半武日滿出藥  
打碎取新青竹筒盛和醋於筒中又於火釜  
中重湯煮之三日夜常令魚目沸日滿以冷  
水淘去醋味曝乾一日還內筒中以清水和  
朴消如前煮一復時出藥淨淘曝乾擣爲末  
極細用棗穰和少麝香丸之欲丸時和少酥  
及用塗手不然即著手丸如梧桐子大每日  
食上服之五丸去諸風疾明目補心二斤已  
上變白功力既多卒難陳述忌與流珠方同  
亦用麝香一錢秤之流珠方在後

### 造流珠丹法

硫黃一斤鐺中以小麻油煮之取黑爲度即

用灰汁煮之去油訖即研鹽於鐺中伏之用六一泥固濟鐺口以文火經一日兩夜又用武火漸加以鐺赤爲度去火待寒出藥清水淘去鹽味取酒七升蜜半升亦云一升蜜一如紫精丹法煮之三日三夜出藥清水淘去酒味曝乾搗篩以棗穰丸之更搗五六千杵至爲尤佳丸如梧桐子大空心服每日三十丸覺熱即減至十五丸長年服者每日只可五丸所有冷風等病無不愈者忌絲米醋

### 七返丹砂法

乘一大斤安瓷瓶子中瓷碗合之用六一泥固濟訖以文火漸燒數至六七日即武火一日成如此七轉堪服其火每轉須減損之如不減恐藥不住也

### 造玉泉眼藥方

右取水精二兩末之乳半合和瓷瓶中盛之蜜固濟勿洩氣埋地下百日出之置一竈孔燻之一日開之青白如玉取鉛錫成鍊者二斤鎔之以此藥丸如梧桐子大投中攪之爲真白矣若眼不見物及赤但不損睛取一九如黍米大點目皆尤良

### 太山張和煮石法

章柳根六斤

杏仁五升

酸棗仁五升

槐子一升別搗

右三味先搗槐子以水攪之去滓取汁和前

藥內不津器中埋舍北陰地入土一尺以土覆之百日發取名曰太一神水取河中青白石如桃李大者五升取北流水九升煮之一沸以神水二合攪之又煮一沸候石熟任意食之五日後萬病愈一年壽命延永久服

白日昇天矣取神水二升漬生鐵二斤十日  
化為白銀矣

添離用兌法凡四法

離一兩 兌半兩

石以堦洋之先下離次下兌取柳木攪令均  
次下黃礬一分准前攪之令均瀉出成錠取  
黃土和左味作堦乾之即取黃礬硃砂胡同  
律各一兩赤土一升和左味為泥裹之內中  
三四固之令密火之十餘遍以氈拭令黑氣  
盡為度如難盡取赤鹽和左味為泥裹之亂  
髮纏之入火燒之其赤鹽作聲如是更為數  
遍以黑盡為限然取硃砂作漿牛糞火燒之  
佳也

又法

離一兩 兌七錢 熟銅一錢

石合洋成錠待冷又入火燒之令極熱投馬  
通中冷將錠銚之入火燒之又銚令離錠薄  
如紙剪破如指大取黃礬一升末之同律三  
分硃砂二分搗為末取黃土為泥作堦子堦  
子蓋之訖布離葉於中以前藥重重裹之密  
固堦口於牛糞火中燒之一日一夜常令堦  
赤以好為度矣

又法

離兌對作波斯鹽綠赤土胡同律硃砂等分  
以左味為泥裹之厚三分猛火之如此五  
十遍已上即以金牙一兩末之以漿水三升  
煮之從旦至暮時以布裹離橫木懸之勿使  
著器任用之

又法

硃砂一兩 紫鉛一兩

石膽一分

胡同律一兩

右以猪脂和爲泥攪塌底洋離出之如朱而  
光澤了爲薄鋌以赤土十兩末之風化灰三  
兩硃砂三兩赤鹽五兩赤石脂五兩石鹽三  
兩右已上藥必須精治之以左味和爲泥可  
離鋌大小布紙上厚一二分裹三鋌寸洋火  
之以赤煙盡爲度聞之以左味洗之准前裹  
火之以漿洗之三十遍即表裏赤光爲梵天  
寶也

### 伏汞要法

夫汞遇火則飛不能使住凡所爲者蓋亦多  
矣若非物制伏不可爲之今以藥伏之萬不  
失一

烏頭 赤石脂 石鹽 白鹽 胡椒  
雄黃 華撥 黃礬石 黃硃砂 黑鹽

右持爲末以左味和爲泥團作鍋形以汞置  
中巾裹之以橫木穿之入釜煮以左味三日  
夜出之入霜鉢中還以左味和烏頭硃砂雲  
母等分研之七日三易藥洗之以油鹽硃砂  
少許入釜中煮之一日夜任用也

### 素真用錫去暈法

右以取白不限多少打令薄厚似紙方二寸  
十斤已上始可爲之多則熱氣相蒸少則不  
堪取一瓷器可物多少令滿從下布之一重  
絲蓀如此重重相次令滿器口大小蓋之漆  
固令密埋地中經百日出即成不得欠一日  
其馬通屋下安置日滿出之鎔一斤和上鋤  
一兩若軟加鋤堅加白其蓀取赤皮者佳左  
味取三年者然可用著少鹽一如食法

### 素真用允添白銅法

白銅一斤 錫一兩

右今洋之瀉酒中出之打破取伏汞一兩胡同律二兩油脂一升煮令脂盡胡粉色赤即伏火即以前兌體鎔之投水中取白黑二礬胡同律硃砂白鹽各二兩合洋之瀉安鉄池中成矣若脆不任用即火之令赤投牛脂中十遍即柔矣

赤銅去暈法

右取熟銅打作葉長三寸闊三寸取牛皮膠煮之如粥以銅葉內中以鹽封之內鑪中火之令煙盡極赤出冷之於砧上打之黑皮自落如此十遍已上止即以醋漿水煮令極沸燒葉赤內漿中出之以刷刷之於塢中洋之瀉灰汁中散為珠子其色黃白至十遍止不須更瀉成兌凡十兩可得三兩成入梅漿洗

之令白也

波斯用苦棟子添鎔法

烏梅一石 苦棟子一石  
硃砂一斤 波斯鎔二斤  
雀糞一斤 賀州鐵一 兌五兩

右取苦棟子二升熟酒研之新醋二升雀糞半升研之鹽一合相和今調取桑木作槽長八寸闊三寸深七寸置前藥於槽中鎔波斯鎔一斤下少硃砂熟攪之候清瀉槽中藥汁裏冷出之用甕揩洗令淨矣今乾明時用之攪藥忌鐵物也如此十遍洋瀉藥槽中佳也白兌十兩波斯鎔四兩鍊錫一兩須先鎔兌次下波斯鎔次下錫下硃砂攪之瀉為銀甚妙如脆入牛脂中煮柔之色不明以梅漿洗之

素真用鉛要法

成鍊波斯鉛二兩

允二兩

硃砂三豆許大鹽三指撮

右置坩中相和鎔之成鎔少時又火之令赤  
漏著鹽水中如此四五遍止即以梅漿洗之  
六七遍以白為度入梅漿先燒令赤然後投  
漿中其漿亦瓷器中火之令熟

素真用雄黃要法此法內雄黃似合

入地後伏二黃法內

雄黃一兩

雌黃一兩

右置猪脂中煮之三百沸即取熱銅十兩兌  
三兩令洋攪之取黑礬末投中佳也

素真用鐵法

右取生鐵擣碎篩細研十兩打錫為薄如杯  
形裹上末用攪木為灰熟研之令光然後入

錫杯了重入甘坩中入風爐內火之候鐵欲  
動不動即取勿令絕碎紙裹著爐中鐵上其  
鐵即沸看錫凝定即安允添之沸其允以鐵  
上如不相入即更下勿即騰其允鐵即和即  
以鐵鉚研允下掠却不淨看允不動即下鑑

中熱灰覆上良久還將鉚扶餘熱氣以竹筋  
點水沃允上三兩遍止任意用之勿即騰其  
莖大如指其子亦堪食稍飴少許生在山中  
或生平地纏草而生莖上有刺刺相對生葉  
如邊鴈齒大如指葉葉相對取時勿驚動仍  
取其根必須陰乾勿令日乾七月八月子熟  
赤色其鐵取犂頭鐵白色佳餘並不堪用

伏雄雌二黃用錫法捷法合有雌黃

今元本 闕

雄黃十兩末之

錫 三兩



鑄中合鎔出之入皮袋中揉使碎入甘竭中火之其甘竭中安藥了以蓋合之密固入風爐吹之令竭同火色寒之開其色似金堪入伏火用之佳也二物准數別行

造硃砂漿池法

硃砂五兩

烏梅半升碎左味一升

右以土釜中煎之五分減二堪用

造梅漿法

梅二升去仁碎之

右以水一升鹽半升土釜煮之燒令赤洗之

鍊丹合殺鬼丸法

硃砂 雄黃 雌黃 黎蘆 鬼比目

桃仁 烏頭 附子 半夏 石硫黃

巴豆 犀角 鬼臼 麝香 白赤朮

鬼箭 蜈蚣 野葛 牛黃

右各二分搗篩為末以蔞草汁合為丸丸如鷄子大燒一九百鬼皆卒抱朴子用此藥飛三奇丹也

鍊礬石伏汞法

并州礬石十斤

搗為末以瓜州礬和左味拌之三十遍入釜飛之每二十一日一開更加生礬石三分之一還拌生者飛之生者性利相接即止三十日已上者螻蛄之狀光明可愛百日彌佳右取帛裹之內筒中蒸三日夜末之一兩粉制汞一斤若令赤左味煮之令乾色紫赤止釜中不上准法燒之以赤瑾上圍之入風爐火之百日風化為灰唯礬石三斤用脂一斤鐵器中炒之以脂盡為度汞十斤礬石鐵器猛火火之攪令煙入即成然後土圍前汞密封

內釜中火之九日夜止任用之能先以脂熬  
熬後入塢中火之一百日彌勝取鎔中熬之  
加礬石末一度如錫再度如石

### 造白玉法

右取大蛤蒭搗爲末細研之取一斤內竹筒  
中復內消石密固之內左味中二十日成水  
後取白石英半斤搗作末投筒中即凝出之  
好炭火火之令赤即成白玉亦服餌之也

### 造真珠法二首

右取光明蚌殼削去上皮以醋中煮之令熟  
出細條之丸作珠大小任意取鯉破腹開內  
珠置中還隨令合蒸之令極熱出珠未蒸前  
鑽孔以猪毛穿中又取雲母以白羊乳煮之  
數沸出令溫以珠著中漬之經宿然後洗令  
淨成矣

### 只法

以鯉膠和蚌屑作珠隨意大小鑽孔近草大  
後多令乾以兩磚支一甕置珠瓦上復以一  
瓦蓋上泥磚四邊作竈形以草火燒之令赤  
出之取蚌屑盛筒中四箇口內於瓷器以左  
味浸之十日即色變珠成

### 造石碌法

銅青一斤 石黛半斤  
雌黃五兩 栢汁一斤

右和合日乾入盡用之精妙也

### 造石黛法

蘇方木半斤細碎之

右以水二斗煮取八升又石灰二分著中覺  
之令稠煮令汁盡出訖藍汁浸之五日成用  
雲母七箴卷之七十一

雲笈七籤卷之七十二

宋制書高麗書林郎元集賢館直學士兼著作郎

內丹

大還丹契秘圖并序

叙曰大還丹者乃日之魂月之魄二曜精氣  
之所致也本乎南方火位襲化北方壬癸之  
中歷涉五行包含五彩功齊天地難可備書  
混沌爲先象其元氣分判清濁以神爲助八  
卦相配日月光曜合成大丹所論大概以朔  
望爲據言藥物則鉛汞爲先鑪鼎華池真人  
定位神仙證讚類成十二章以象十二月用  
曉求真之士將傳志道之人耳

混沌華池第一

夫華池者玄元始初之氣造化天地之象三  
一之數雄雌而未分清濁浮沉不定處乎潛

龍之位故君子守道候時得之者分拊有無  
超凡入聖經云知白守黑神明自來是知玄  
爲萬物母聖人秘之不形文字口口相傳知  
其訣者爲仙耳

青



白金黃牙第二

言白金黃牙者非金銀銅鐵鉛錫水銀朱砂  
五金八石錙鉛之類是乾坤燁精太玄流液  
感氣而成且如人之有身皆因父母傳氣而  
生非肉所化至藥亦然坎男離女情性相依  
結氣而成白金黃牙爲天地之先經云有名  
萬物母時象九二見龍在田如修得之者即  
仙道俯拾而取之益人顏色堅固骨髓如人

食玉如玉之潤此之是也

白金



五行第三

夫五行者水生木水銀也非世間水銀木生火朱砂也非世間朱砂火生土神氣化生非世間土土生金白金也非世間金金生水黑水也非世間水金伐木水尅火土王四季終始相因五行相生相尅共成至藥若取外金本水火土何得聖人偏讚三五與一之功故知迷者素絲可悲岐路可泣無師執文萬無一得求真之士可不勉力精脩勤志乎

四象第四

夫四象者乃青龍白虎朱雀玄武也

卷內除已注說  
外餘並取宜裝



青龍者東方甲乙木水銀也澄之不清攪之不濁近不可取遠不可捨潛藏變化無盡故言龍也

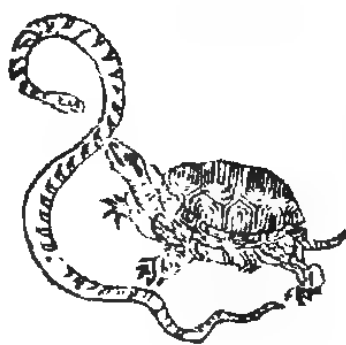


白虎者西方庚辛金白金也得真一之位經云子若得一萬事畢淑女之異名五行感化

至精之所致也其伏不動故稱之為虎也



朱雀者南方丙丁火朱砂也剖液成龍結氣成鳥其氣騰而為天其質降而為地所以為大丹之本也見火即飛故得朱雀之稱也



玄武者北方壬癸水黑汞也能柔能剛經云

上善若水非鉛非錫非衆石之類水乃河車神水生乎天地之先至藥不可暫捨能養育萬物故稱玄武也  
如志士燒鍊丹鼎知此四象者十方天人莫不瞻奉古經云四神之丹此是也

### 明鉛汞真偽第五

外黑內紅色

汞砂



藥論河車水之要內

有所變成其之道

夫言鉛汞者離流液為汞坎結白為鉛世人以黑鉛錯鉛交生銀蜜陀僧嚼鉛鉛黃花黃丹等為鉛此大謬也且鉛中有金金中有還丹是知黑水中生白金白金變黃金黃金變紫金紫金含五色名曰大還丹豈不明乎何得更將水銀汞以成質之物為鉛經云鳴鶴

在陰其子和之又云虎嘯龍吟物類相感豈  
謬言哉且汞為情鉛為性情性相合曰常道  
道曰自然誠非外物也幸願精思其理天不  
遺於志願也

歌曰

鼎鼎不用鼎藥藥元無藥用鉛不用鉛意向  
鉛中作賢者審思之用鉛依前錯

日月第六

天日月者天地之至精也藥中即以坎男為  
月離女為日日中有烏屬陰月中有蟾屬陽  
白金產於河車中即陰中有陽水銀生於朱  
砂中即陽中有陰此二者聖人相傳賢人相  
授寶訣具明非凡常術士所能窺也

日



月



如知日月在乎手造化萬靈事無難也訪神  
仙瞻日月之精為長生之道實可重矣

明藥色第七

青色



白色



得此白金服者可為地仙

黃色



得此黃金服者可為中仙

紫色



得此紫金服者為上仙

夫藥之權與者玄水生白金白金變黃金黃金變紫金紫金含五色名曰大還丹又古歌曰一物有五彩永作仙人祿按今之修藥但以置盛用火養之永無變化兼不伏火餌之便隨大腸而出返喪天年實可悲哉終不可得之也但在精之審之神仙必無所誤義理曉然即人羸心不細詳得此意與陰丹合義理即不同互有修制唯可久而披尋方可見真也

外書黃心皂 大還丹之象

白虎

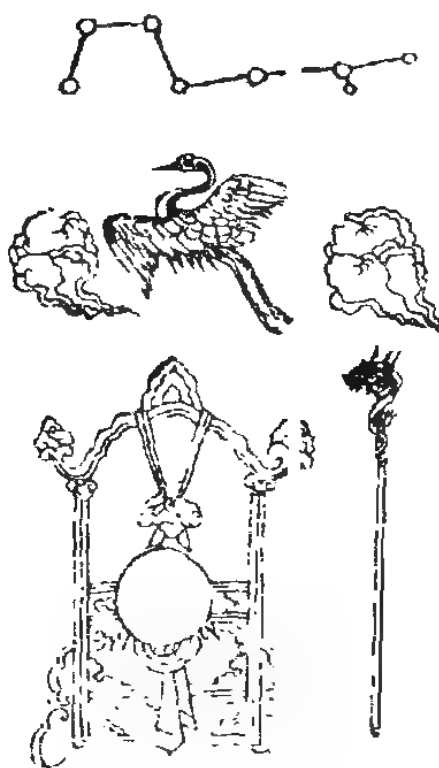
朱雀



玄武

青龍

大哉無羸不包無細不通若懸象於天則十方天人莫不瞻奉若懸象於地則冤冤得離塗炭若懸象於身則身神並為飛仙



排雲控鶴壽杖殺活自由鑄鏡殺一切魑魅十方神仙以此為無價珠乃如意神珠也無可無不可勉力修之

九還七返第八

夫九還七返者大而論之一年小而論之一日只如北斗一日一夜一周天天降地騰生

化萬物從寅至申爲七返子至坤爲九還此則不曰還丹大還丹須得三千六百年氣候亦如是以小而明大只如一日有十二時六時陽六時陰陽象春夏陰象秋冬若然者一時象一月一月有三十日三十日有三百六十時亦象一年即一日十二時象十二年三百六十日象三千六百年還丹之功畢人以十月成身丹以十月脫胎人道相通超凡入聖豈不了然乎

### 擇友第九

君無友喪國臣無友失忠庶人無友喪家道無友失真所以玄元與尹喜宿契孔子與漁父合機馬明生與陰君闇合青牛與惠遠而會同豈非良友者乎且今之求道上至王侯下及庶民萬無一得者何皆由不擇其友也

夫至藥由心所感志士應感而歸者表天道無所不燭時機未精多生疑慮又失前功爲靈官之所呻何以然柰何王侯心希早成情無專志返疑術人轉託所使監守致令凡眼所窺而擬成至藥若然者即率土可爲仙耳又古經傳授至藥先須清齋七日立置壇宇燒名香掛十方繒綵用黃金百兩以爲心信投簡破券向天設盟方可傳授若不然者獲賊天機之罪殃及九玄七祖身被天地水三官所誅豈合輕師喪得自從曾襟造次而窺真聖至藥者哉夫人臣得遇此圖兼曾受口訣者隱而不獻君父信爲老耄是爲不忠之臣不孝之子矣

### 金鼎第十

夫言金鼎者上應天下應地中應人民天平



地正人民昌泰天歆地盈萬物喪害故易云  
 先天而天弗違後先而奉天時可明矣世人  
 所修多用黃金白銀銅鐵鉛錫之類為鼎此  
 即大謬矣又於諸色鼎內用鹽或磁石錫粉  
 或枯鉛或黃花曾青石膽之類為匱焉巧言  
 云天中復有天人飾詞也此聖人又何謬若  
 然者黃帝不合鑄鼎於荆山其鼎高下尺寸  
 錙銖厚薄十病如後



鼎法高一尺二寸重七十二兩其數有九內  
 圍一尺五寸當有放脚下去地二寸半底厚  
 二寸身厚一寸半深六寸內受三升半蓋厚

一寸耳高一寸半鼎有十病一忌秋夏鐵不  
 精好鑄不及時二不懸胎鑄三肚大四脚短  
 曲五口大耳小六上下厚薄不勻七沙竅漏  
 氣八不潤滑九不依尺寸十鐵皺有此十病  
 並不宜用

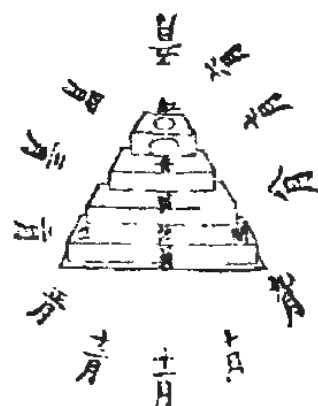
### 造鑪第十一

夫鑪者是鼎之城郭如無城郭為邪氣所侵  
 高象蓬壺橫象五岳壇有三層鑪有八門十  
 二支月隨斗建厚薄尺寸高下一一自有圖  
 樣莫不開露聖意者乎



青華池爐象此爐也

高一尺厚六寸內圍三尺五寸門周二寸亦  
 有八門也



太一鑪於壇上高二尺厚六寸內圍三尺五寸門高二寸闊半寸十二支周廻一寸闊壇隨便宜又華池鑪高四尺厚六寸八門周廻二寸壇隨便宜餘象圖也

火候第十二



凡一斤藥有十六兩每兩有二十四銖一斤有三百八十四銖易有六十四卦每卦六爻六十四卦有三百八十四爻一年有三百六十日有二十四氣每月合一兩一銖半一爻陰陽之氣候從冬至建子日辰起火此年日月大小數至陽生合得多少兩分銖銖分毫如爻動時開閉門戶相應月隨斗建生殺有時不逾月例之如後若仙如線貫珠明者省悟矣

十月後卦



開驚門應杜門斗建子支應午其一日冬陽生一兩一銖半象其年三百六十日此一月終陽氣合得三十二兩初九龍潛也候時而行確乎其不可拔也小

十二月  
臨卦  
三陽爻



數三日

開傷門應寒門斗建丑支應未  
其月終陽氣六十四兩時象九  
二見龍在田君德也小數六日

正月  
泰卦  
三陽爻



開開門應生門斗建寅支應申  
其月終陽氣九十六兩時象九  
三君子進德可存義其小數九  
日

二月  
大壯卦  
四陽爻



八月  
上乾  
甲子純

開休門應殺門斗建卯支應酉  
其月終陽氣一百一十八兩時  
象九四或躍在淵欲及時也藥  
中水銀上下無定小數十二日

三月  
夬卦  
五陽爻



開休門應殺門斗建辰支應戌  
其月終陽氣一百六十兩時象  
九五飛龍在天得其志也藥積  
陽為天小數十五日



四月  
乾卦  
六陽爻



開傷門應寒門斗建巳支應亥  
其月終得陽氣一百六十二兩  
時象上九亢龍有悔此時藥火  
盛須密防護其日積在前月耳

五月  
姤卦  
一陰爻



開開門應生門斗建午支應子  
其月一日陰生一兩一銖半一  
象陽減亦然至月終陰生三十  
二兩時象初六履霜堅冰繫于  
金柅明藥金花疑也小數十八日

六月  
遯卦  
二陰爻



開休門應殺門斗建未支應丑  
其月終陰生六十四兩時象六  
二直方大明藥至此欲成白金  
地道光也小數二十一日

七月  
否卦  
三陰爻



開開門應生門斗建申支應寅  
其月終陰生九十六兩時象六  
三含章可貞智光大也藥不動  
如山嶽小數二十四日

下弦不動  
如山嶽

八月  
觀卦  
四陰爻



開傷門應塞門斗建酉支應卯  
其月終陰生一百二十八兩時  
象六四括囊無咎藥至此否泰  
未定須勞心力未相形即慎之  
吉也小數二十七日

九月  
剝卦  
五陰爻



開開門應生門斗建戌支應辰  
其月終陰生一百六十兩時象  
六五黃裳元吉此藥物文而自  
美亨之極也小數三十日後日  
月亦寄此也

十月  
坤卦  
六陰爻



開休門應殺門斗建亥支應巳  
時象上六龍戰于野其道窮也  
陰生一百九十二兩并陽之數  
歲三百八十四兩日積在前月至  
此生藥周畢也

已上從子月冬至日起火至亥月有三百六  
十日都計得一百六十四兩陰陽氣候內外  
兩月沐浴即三千六百年此以小明大大還  
丹之功畢

歌曰

聖人奪得造化意手搏日月安爐裏微微勝  
倒天地精攢簇陰陽走神鬼日鬼月鬼若箇  
識識者便是真仙子鍊之餌之千日期身已  
無陰那得死

又歌曰

九還七返三五一龍虎相將入神室灰池閉  
煉天地間方知大還功已畢乾坤不合相違  
避志士元知在天地十月懷胎母子分賢者  
何曾更運氣

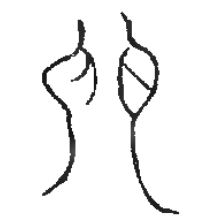
此先聖之象莫令凡俗輕聞恐不曉其真道  
之情錯毀微秘前人開銷福壽神仙考罰折  
筭奪紀殃及九玄七祖慎之

又歌曰

不須勞力別求仙碧落雲梯在眼前曾効鼎  
湖延日月豈嗟東海變桑田三清未降蒼梧

印五帝驚書火候篇深屬瑤臺珠珞客還丹  
莫妄與人傳

坤 離 坎 震



乾 坎 震 坤  
死驚開 景八門休 杜傷生

真元妙道修丹歷驗抄

草衣洞真子凝述

夫至道真旨以凝性鍊形長生為上所謂凝  
性者心靈也乃內觀不動湛然無為焉雖云  
凝心一也乃有二德二德者謂住心空心若  
凝住心則身境與道同形性俱超此真得長  
生不死高真妙道也若凝空心即性超而身  
沈此得脫腔尸解之下法也蓋住心無心即  
真道自會名虛無之身實有之質矣此得性  
遺形之妙不得鍊形之要名為清虛善爽之

鬼故經云下仙者即脫腔尸解之法是也凡此二說成道之旨若得性遺形雖速成然不契道旨蓋上士保生者以爲斃法而不修也凝住心神形氣俱得者壽延萬歲名曰仙人又鍊身成炁萬年名曰真人又萬年鍊氣成神名曰神人又鍊神三千年名曰至人又鍊至人三千年成道人而證高真之果此道爲上品之真爾及三萬六千年至真方具然初學凡人習之者如毛成之者如角於是無上法母爲太上道君說元精經今救度好生保命之人蓋古有龍虎經旨天地自然野生還丹者案上經說一千八十年生真金鍊真金鍊一千八十年生真丹砂真丹砂一千八十年生真水銀真水銀一千八十年成還丹爲得天地陰陽五行真氣都合四千三百二

十年元精結成出名山幽靜巖石之間自成時光照千里上真仙官降下採之凡學者難得之又無上元精法母愍念修行之人遂令以時代年採虛無之氣成真金真金成丹砂丹砂成水銀合三才爲用以法促促四千三百二十年陰陽元氣就十二箇月感應而生成還丹備矣服之便登無上至道白日昇天又古仙得道聖人猶恐初學之士一年之內寒暑侵傷又令將初地聖藥成製凡藥成靈藥生小紫河車天生黃牙爲延駐還丹服餌者定命長生漸可登真唯有羽化之大功此並依師口訣及解真經之要妙不顯者今略而顯之以凡證聖以外曉內述易鑒難集爲圖論將俟好生君子比驗立十二圖表十二辰位全聖功神明之道陰符經云日月

有數大小有定聖功生焉神明出焉此之謂也乃各證法如後

### 三十輻共一轂圖第一

經曰三十輻共一轂河上公曰古者之車三十輻共一轂轂中有孔故輻共轂之法一月之數也蓋以小制大以寡御衆陰符經云日月有數大小有定是也經曰當其無有車之用莊子曰無用之用矣一輻者凡車亦無用也

### 日月要訣三十七字法曰

一爻三爻五爻七爻九爻十一爻十三爻十五爻十七爻二十爻二十三爻二十五爻二十七爻三十爻周而復始四千三百二十年元氣生此歌曰時代日月應替年周而復始道自然十月脫胎九轉滿卯卯者玉兔之位火木爲赤口陽

符用酉酉者金雞之位金水二意左旋對相看三萬六千神炁足正元在內三元者四十年元氣共成丹驅除邪毒因茲盡服之便上大羅天

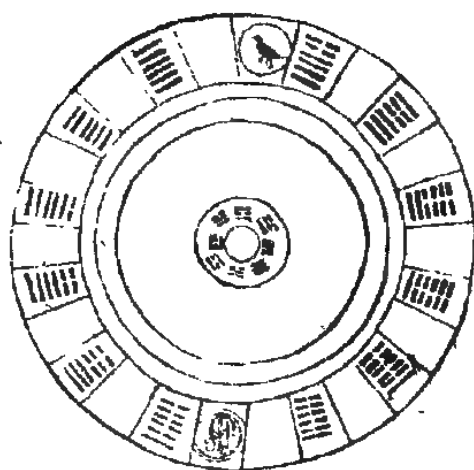
### 日火月火法曰

今法及元君陰君古嵩子碧通子等行符開落三花在上弦花即符也古法開落三花在下弦法曰律呂者陰陽之位也陽爲律陰爲呂青霞子曰一陽生爲春夏一陰生爲秋冬陰終坤陽終乾子丑寅爲春卯辰巳爲夏午未申爲秋酉戌亥爲冬

凡此圖者日月火鏡之妙也若不悟此法象即還丹遠矣哉

從外第一章黃地卦炁紅第二章白卦炁第三章青第四章淺紅第五章白卦炁并心並紅色

抹真鉛末圖第二



二爐並淺紅色火門並紅  
下黃色鉛末內紅下紅末  
青末中實丹紅鉛末宜



夫鉛者玄元之泉泉者水之源也人但見泉  
水流出于石窟之中奔騰莫知泉源自何而  
至亦如元氣生有萬物成熟莫見元氣從何  
而來也故道經云微妙玄通深不可識夫惟  
不可識故強爲之容是無狀之狀焉夫天輪  
左旋五星與日月右轉火鉛象日珠汞象月  
月行疾一日一夜行十二度日行遲一日一  
夜行一度月一月一周天日一年一周天凡  
日月一年十二合成歲生化萬物要在十二  
卦周而復始九還氣足鉛汞神具而成金丹  
矣故經云日月有遲疾藥性有燥慢此之是  
也歌曰



遲為日疾為月何用多羅亂分別真鉛本是  
 火宗精真汞好飛含赤血男精女血既相包  
 血生肉兮精產骨全藉良媒與結婚養成赤  
 子方堪悅

經云汞者洪元之光萬物之宗也汞宗者赤  
 龍也赤龍者即丹砂也非凡丹砂乃太玄流  
 液二千一百六十年元氣所成號曰虛無真  
 丹也

### 六通圖第三

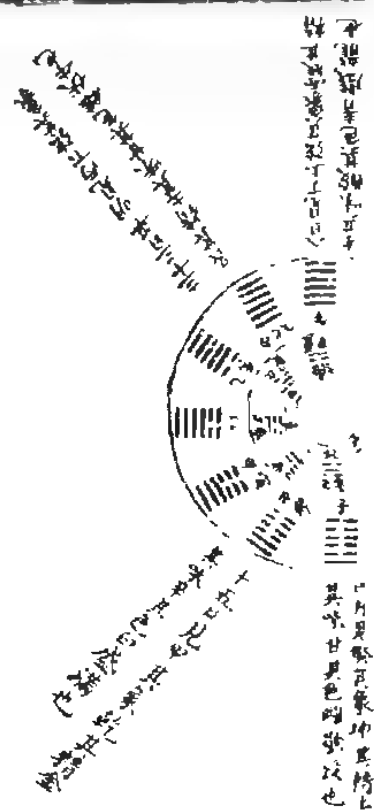
六者六候一月之法也通者通十二辰知龍  
 虎行藏六合六律六呂產見十二周之要也



### 知陰陽六候升降訣

三日兌越于庚微明八日震坤起戲于上弦  
 暫停十五日乾健見滿于田亨十六日巽損  
 入于辛二十三日艮上離麗于丙下弦三十  
 日坤順恂陷于坎革革者隔也夫此日魂月  
 魄若交精萬化在天生萬象在地生萬物在  
 人生萬神在藥生萬靈矣要假三花力四子  
 共相經欲知黃老意秘妙在中庭此言俱說  
 畢學人醒不醒

### 陰陽交映圖第四





日月交鉛汞合故經曰和其光同其塵是謂玄同又曰復歸其明此之謂也  
古今大同小異配合

崔君使天鎮星呼辰星會乾坤立兩弦生育萬物三姓子與崔君法同又元君亦有此法者使此法當日天地元氣交立道之本本即丹田也經曰本立而道生此是也  
諸仙君使熒惑星呼辰星兩箇七十終三旬

元氣始交大同不離辰星為元首

### 埏埴圖第五

埏者和也埴者土也經曰埏埴以為器當其無有器之用為和土為內外之器內者鼎器也非凡用之器鼎也乃受神汞之鼎器也故

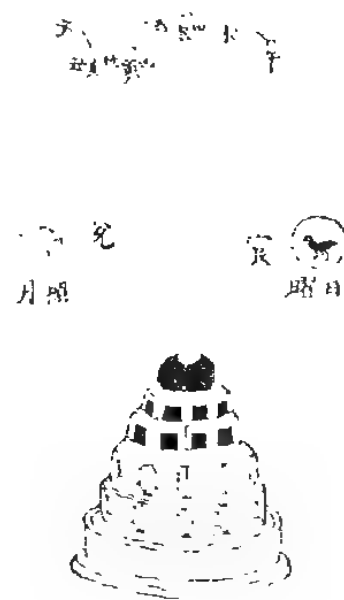
陰符經曰爰有奇器是生萬象八卦甲子神機鬼藏此之謂也鬼者祭氣也無用者乃不用之器焉留精于鼎內成三菟菟者龍龍者木精之神光也按元精經云大道君曰太陽元精是左正之靈與道合并服之身輕而長生又曰火能固物堅存元氣服元精者氣質永固神合元和以通靈焉元者則真火之精也



### 鑪郭第六

鑪郭者外埏埴也如人之城邑居君民也故陰陽萬神憑鑪郭感應而立聖功而成還丹三極之道備矣

鼎白鑪紅色宜  
色日月星網取宜



夫北斗隨天輪一日一夜一周行八方鼎轉  
八門同遊十二神生化萬靈二精交感四象  
相生五行相尅相反萬物生矣龍虎還丹萬  
靈具矣留隨于鼎內七龜兔者虎也虎者金  
精金液之神也故玄女謂太一帝君曰金液  
金水流注五藏堅滑四肢調養百神潤澤六  
腑變易毛骨延久生形其力至神足矣

神室圖第七

大九轉

第一品紫晨室

黃色紅綠

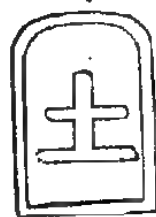


經曰鑿戶牖以爲室當其無有室之用服上  
九轉丹居上三天服中九轉丹居中三天服  
下九轉丹居下三天蓋道氣神感如然矣

中九轉

第二品紫霞室

紅色黃綠青



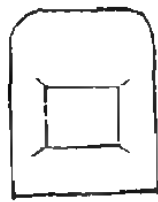
夫室者非凡室也謂三清神室也經云三清  
者太清上清玉清之宮室也謂紫微宮紫霞  
宮紫晨宮三宮者三丹田也上中下三品也  
三品者小還中還大還三丹立三宮宮中各  
三神三三成九宮生三九爲大九轉之室小

九轉之田中九轉之宮乃神道所居真人出入居遊之門戶觀視之牕牖也皆有八卦大神營衛扶持聖道制惡興善之境也

下九轉

第三品青真室一日紫微室

青色內白



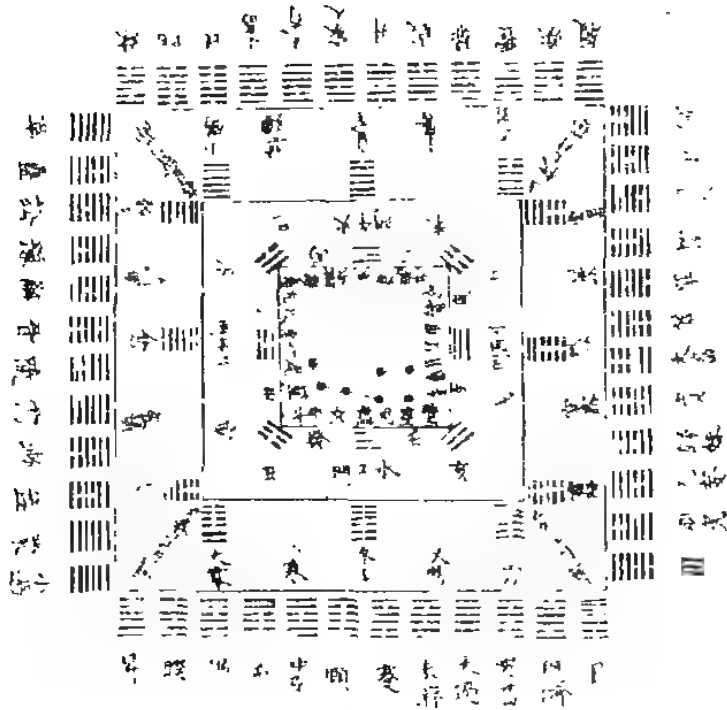
內景經曰瓊室之中八素雜素者本也八者川也室者青真之室也瓊霞晨微同體異名也夫曉之者即修生修生者必成真人焉又雜者九天之炁合集之景也

周易七十二候圖第八

周者三周也三三生九周九周者九還也要者三周日周月周年周產七十二候四時八

節二十四氣二十四氣者旦暮一月二氣十二月法產足即運育鉛汞成還丹之功也

七星朱書



周易七十二候纏度訣

䷋ 鵲鳥不鳴未濟卦斗宿五度

䷔ 虎始交水山蹇卦斗宿五度

䷲ 荔挺出山雷頤卦斗宿六度

䷌ 蚯蚓結中孚卦斗宿五度

䷔ 麋角解山火賁卦斗宿三度

䷧ 水泉動地雷復卦

䷧ 鴈北鄉水雷屯卦牛宿三度

䷌ 鵲始巢地山謙卦牛宿四度

䷌ 野鷄始雉火澤睽卦女宿十一度半

䷋ 鷄始乳地風昇卦虛宿七度

䷋ 鷺鳥厲疾地澤臨卦虛宿三度二十五

分半

䷧ 水澤腹堅地澤臨卦

䷧ 東風解凍雷山小過卦危宿六度

䷌ 蟄蟲始振山水蒙卦危宿四度

䷧ 魚上水風雷益卦危宿八度

䷧ 獺祭魚風山漸卦室宿十二度

䷌ 鴻鴈來地天泰卦室宿五度

䷌ 草木萌動地天泰

䷌ 桃始華水天需卦壁宿五度

䷌ 倉庚鳴澤雷隨卦壁宿五度

䷌ 鷹化為鳩火地晉卦奎宿九度

䷌ 乙鳥至雷水解卦奎宿八度半

䷌ 雷乃發聲雷天大壯卦婁宿二度

䷌ 始電雷天大壯卦

䷌ 桐始華雷地豫卦婁宿十一度

䷌ 田鼠化為鴽天水訟卦胃宿五度

䷌ 虹始見山風蠱卦胃宿九度半

䷌ 萍始生澤火革卦昂宿二度

䷋ 鳴鳩拂其羽澤天夬卦昂宿九度

䷋ 戴勝降于桑澤天夬卦

䷋ 螻蟈鳴火山旅卦畢宿十一度

䷋ 蚯蚓出地水師卦畢宿五度

䷋ 王瓜生水地比卦觜宿一度

䷋ 苦菜秀風天小畜卦參宿六度

䷋ 靡草死乾卦參宿三度

䷋ 小暑至乾卦

䷋ 螳螂生火天大有卦井宿八度

䷋ 鴈始鳴風火家人卦井宿十度

䷋ 反舌無聲水風井卦井宿二度

䷋ 鹿角解澤山咸卦井宿一十度

䷋ 蜩始鳴火風鼎卦鬼宿三度

䷋ 半夏生天風姤卦

䷋ 溫風至巽卦

䷋ 蟋蟀居壁雷火豐卦柳宿七度

䷋ 鷹始摯風水渙卦柳宿七度

䷋ 腐草化為螢天澤履卦星宿三度

䷋ 土潤溽暑天山遁卦星宿四度

䷋ 大雨時行天山遁卦

䷋ 涼風至雷風常卦張宿十度

䷋ 白露降水澤節卦張宿九度

䷋ 寒蟬鳴天火同人卦翼宿八度

䷋ 鷹乃祭鳥山澤損卦翼宿七度

䷋ 天地始肅天地否卦翼宿四度

䷋ 禾乃登天地否卦

䷋ 鴻鴈來巽卦軫宿四度

䷋ 乙鳥歸澤地萃卦軫宿十度

䷋ 羣鳥養羞風天大畜卦軫宿十五度半

䷋ 雷乃收聲山火賁卦角宿五度

䷧ 蟄蟲坯戶風地觀卦角宿八度

䷮ 水始涸風地觀卦

䷲ 鴻鴈來賓雷澤歸妹卦亢宿九度

䷳ 雀入大水化為蛤天雷無妄卦辰宿七度

度

䷶ 菊有黃花地火明夷卦辰宿九度

䷮ 豺乃祭獸澤水困卦房宿五度

䷬ 草木黃落山地剝卦心宿五度

䷖ 蟄蟲咸俯山地剝卦

䷶ 水始冰艮卦尾宿二度

䷠ 地始凍水火既濟卦尾宿八度

䷧ 野鷄入水化為蜃火雷噬嗑卦尾宿七度

度

䷮ 虹藏不現澤風大過卦箕宿四度

䷁ 天氣上騰地氣下降坤卦箕宿六度

䷁ 閉塞而成冬坤卦

胞胎證混元圖第九

在胎成人證 在藥成神證

並金色

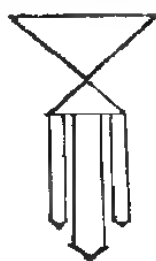


夫包者父也父者五陰之下一陽潛龍建子之初卦也謂一生二二者丑也一者子也子至丑丑即臨卦也至寅三陽成胎胎者泰也陰陽二氣并和氣三也故云一生二二生三三生萬物三謂子丑寅發生之氣也故胎者泰也在混沌為天地間在人為精血氣在藥為水土鼠化牛牛化虎此三象者希夷微也三者混沌出太一經云爾

鷄子石英證含光圖第十

在人證精血成形 在藥證鉛汞成丹

全白色



三十六

鷄者證金也子者證水也金水者鉛汞也陰符中男少女之道石者堅永止止艮卦也謂殘金衰木含光之喻也英者暑也清淨一物含五色玄英之令象也故引凡而喻此英出蜀峨山及中國華山即白石英是也映日而先生矣

瑾瑜證神寶圖第十一



瑾瑜者五色玉出西海密山即生還丹之類也以證本色之真鉛矣山海經云瑾瑜之玉為良黃帝是食是饗乃軒轅服而仙也又經曰五色發作說寶玉之符彩玉子靈符曰應赤如鷄冠黃如蒸栗白如凝脂青如秦碧黑如點漆說此之玉德五氣以喻還丹五行金木水火土之象故引為神寶之證神寶即鉛汞也

還丹五行功論圖第十二

還者還其本質丹者赤色之名五者五星五帝五藏五性五經五味五金五氣五方五色五嶽也五行者亨布也功者通曉之用論之如後

因青色下黃五藏

隨五方餘取五



西方庚辛金色白五音商卦兌神白虎令主  
 秋五金主銀五味主辛氣臭腥象傷星太白  
 岳華五藏肺口性主義五經書始數四成數  
 九此白元精服之補肺肺經曰玉堂尚書府  
 制鍊七竅益言氣增性義可通外五金邪氣  
 并害氣不能傷滯能間德伏虎金宿不能窺  
 謂金精神帝靈元之益也  
 東方甲乙木色青五音角卦震神青龍令主  
 春五金主鉛五味主酸氣臭羶象生星歲岳  
 泰五藏肝膽性主仁五經詩始數三成數八



青元精服之補目及內二肝膽也經曰肝爲  
 清冷宮蘭臺府膽爲紫微宮元極府滋三魂  
 明目令人遠視益性仁木氣不能洩并害氣  
 不能擊隔得伏龍木曜無能窺蓋因木精神  
 帝靈元之益也

北方壬癸水色黑五音羽卦坎神玄武令主  
 冬五金主鐵五味鹹氣臭腐象閉星辰岳常  
 五藏腎外通耳性主智五經易始數一成數  
 六黑元精服之補耳益智神經曰腎爲出故  
 官太和府固添髓血滋洞聽令人性智聰潤  
 鍊肌毛髮綠陰邪懼水不能漂溺通太陰而  
 合隱出不遊戶月輝中無影水曜不能見蓋  
 恃水玉鉛精紫微帝君靈元之益也  
 南方丙丁火色赤五音徵卦離神朱雀令主  
 夏五金主銅五味主苦氣臭焦象盛星熒惑

岳衡五藏心通目性主禮經亦禮始數二成  
數七赤元精服之補心神益陽光補固肌骨  
化陰滯經云心爲絳宮元陽府內滋此府外  
滋目威令人性禮真行不踐迹輕騰陵陽是  
大不能燒是陽毒不能熱身與太陽通元而  
合現化日光類中無影火曜不能察蓋恃炎  
帝靈元之益也

中央戊巳土色黃五音宮卦坤神后土令四  
季五金主黃金味主甘氣臭香象含星鎮岳  
嵩五藏脾通鼻性主信五經主樂始數五成  
數十黃元精服之補中黃宮太素府脾神益  
志氣滋性信鍊五形和九氣加聖惠伏萬凶  
親五老地岳不能埋閉土曜不能傍窺蓋恃  
五星帝威得靈元之益也

夫還丹者極一冲二和三審四旋五通六達

七政八靈九極十具無上之真道豈不明  
可觀其義乎凡人有才貌不可學若遇大丹  
即變見如意故經云無可無不可皆可矣按  
參同契太易誌圖言一象此圖含象衆美方  
得通靈又古經及元君訣并草衣子碧通子  
變化圖皆鍊丹之名或號如意珠天帝得之  
爲絳宮珠天龍得之爲頂上珠鑄劍則伏萬  
邪萬凶壽杖則熟活自由以一粒磨凡銅鐵  
鏡能別一切精魅魍魎古藏之物昔黃帝實  
鏡亦是也元君以一粒書符作法尸解及召  
集五岳靈神立至驅策自由元陽子曰乾動  
而還丹成枯樹得再榮人服而長生雲遊紫  
府  
又古先真曰土石五金悉化成寶枯骨再返  
朽肉重甦

又古蒿子曰服之者日月長而命益延大海竭而神轉壯

又真白先生曰服之飛騰于太清之上逍遙于造化之中看海水爲丘陵觀凡生如聚沫此非天地之功實是還丹之力

又葛洪曰余學道三十餘年覽諸經訣數萬餘卷上古以來高真上仙無有不以還丹金液爲大要也

又元君金液訣曰服一椀斗子立成黃金色身故黃庭經云五行參差同根節

又曰三五合氣本一八仙歌曰一物含五彩永作仙人緣

又三景訣云至藥一氣不足與瓦礫無殊何以言之蓋人五藏元神生命扶身若五藏皆真則藏腑氣和身命昌鍊質存精元氣全形

固肌膚神明凝現靈性相并永無沈蕩之昧矣若五氣不和則勝負相刑性超而形墮性既歸空身即沈朽是以強弱奔散闕足欺傷不交沖和終無久視之道且如凡人身也一脉乘即衆脉亂而患生況五行靈元闕一者乎夫四黃八石五金等非不是天地之精蓋緣五氣不全孤陰寡陽頑滯之物不拒五行皆無定性故得不可爲至藥也可以理病之小藥終無長水羽化之用若要長生須服五色鉛汞丹砂黃芽之藥包含五色五味五行者乃是內明始無而真有也蓋道經曰視之不足見聽之不足聞用之不可既又魏君曰綿綿不斷謂之黃芽變化無窮名曰丹砂又云服之一生不死造化永了留根

又青霞子曰汞是砂之精牙是鉛之脚但了  
宗枝用即不錯

又古經曰金丹留身至道全神萬般別法徒  
勞苦辛然若不遇師傳不易措手是故石藥  
損命悔奚及哉學人君子幸請審之真證旨  
略無繆述矣

雲笈七籤卷之七十二

雲笈七籤卷之七十三

本朝奉詔纂修外紀不實校勘雖無禁書等字亦應避

內丹

古龍虎歌

陰君具人註

四者混沌五行之祖一曰會青爲使使爲氣  
氣爲筋二曰陰中陽爲日之亮亮爲目之精  
精爲陽陽爲父父爲胞衣三曰從白液化爲  
堅冰冰是陰中陽陽爲骨骨爲髓氣而化白液  
白液化爲髓四曰水銀爲內之蒸化爲血血  
化毛髮毛髮爲皮膚爲匡郭而成質可知三  
箇月成形十箇月生餘兩箇月沐浴合一年  
終質稟天成象適用五行而輪轉得名天地  
至寶如人受天地正氣亦爲至人我大道仙  
人藥寶不同在世有價之寶祇如世間所用

金銀珊瑚瑪瑙貝珠之類並量其功價以貴  
賤論之唯我仙丹象日月之光明徹此時法  
天象地之寶令人服之可得長生天地齊畢  
皆是憑自然混沌之氣在天爲霧露在地爲  
泉源如在碧潭之中即是自然之道也學仙  
之士勿令錯用意妄將變黃白藥錯服食如  
道士得我自然之道四氣混沌至藥但服食  
一千日則知神化路不遠矣如四氣不足即  
爲神化無憑亦象至人日月不足豈爲至人  
乃知至人合天地文理爲聖世人以時物文  
理爲哲哲者自爲聖人乎乃自明其道揀世  
間機運動以功成法焉量其作事根性遠近  
時至盡化爲灰燼唯我三清宮神化藥寶即  
得保命長生天地齊畢其道不合傳之如傳  
在得人付之緣道本無形以五行氣相役爲

根人本無至而心爲志如心惡即言凶言凶  
即行跡行跡即道不成所以三品之丹付賢  
不付愚愚者心暗於世終日覽仙方書訣而  
念之不得其道性性由心也休粮服氣導引  
忘治谷神鬼魄魄凝神定思一法已上並是  
道之空門實非長生之理九鼎之丹用四時  
火氣張設文武不絕大假而晚成大器寶貴  
難貨至人難識也

鉛爲臣郭周遭祐助青瑤爲使能調風雨會  
青能爲一切金丹使使爲氣氣爲筋筋成大  
力爲夫藥不至者由曾青之力爲使如人不  
食即無力食氣氣象使無食力乃事不解  
矣夫功皆從力而生成大壯矣藥無力即無  
靈而安身白液金花水生龍虎龍虎本從虛  
無氣中相承龍虎正遣感化運得四時大地

成象之器然龍虎自然生猶四時薰蒸各有  
所歸生於無始啓道本元者得名龍虎龍虎  
緣陰陽二性和合相吞吐之氣所知從虎氣  
中生有象之質自然修善去惡即成之三一  
昇騰必定規矩三者准上三丹田各有歸寬  
守一之法論至藥門中四氣筋骨血肉相承  
之法不差毫釐勿令其陰陽時候差錯每月  
初發大從一日數九九之法此三一法並是  
內三一之法用十二箇月火候管十二時配  
十二位行九宮象八卦合五行黃帝於皇人  
處請問三一之門因此流傳口訣受之如世  
世有仙士付之亦多令載於書方訣上以口  
付之若不依此三一規矩縱解萬般小法能  
變黃白救世財寶如積山亦未免身死矣終  
不是保命之法學而知之者爲善矣赫然還

丹日月光顧星辰透明雲中見路其還丹成  
赫然分明亦如木中有火大雖不露其色如  
膏中帶赤氣服之一十日化肉質換骨通靈  
安身定魂反老成少感天神助之通神明不  
得輒妄泄露却如未得道之日可以成道矣  
雖未滿陰功之間且得度世不死矣可知大  
道無跡不失其根本人不失其父母之遺體  
除此一方外其妄制伏水銀黃白不得爲真  
道之門也訣中思深會者有數百歲之間生  
死不住仙士傳之遞相保護哀哉流言更無  
別故訣中至藥教人長生之門至藥與世寶  
別仙人藥寶千鍊萬化金丹再鍊今人服食  
可得神靈得長生之路所以我惜時貴命輕  
財也愚者即惟貴世之有財寶救一朝一夕  
妻妾榮華行屍走鬼輕命而時至自滅亡百

歲之間死者莫知其數元君所以哀哉世人  
流行藥中妙道已化真人勿令妄運動各令  
四人歸業守道安貧共成寶命之藥亦名卯  
酉二八二八成一斤之數白液白雪是也白  
雪壓冰是也所以言將卯酉二八合入二性  
同於丹砂勿令常人知之以火候九九午之  
位也然三一中云三日一候三三如九數足  
其紫帶黑色者元君讚之惜於後世仙士所  
論歌訣願明於師勿令心二可以長生備矣  
可知天本無親以心爲親天本無私以心爲  
私天本無災由人與非天與人學不違於師  
子莫逆於父母即天道長久矣即人師轉備  
矣所以論至事不二至藥無雙天人合道明  
然可增其福大不雜矣若骨多即肉不勝骨  
肉多即骨不勝肉骨肉俱由筋可壯其力猶

增也如無力即如有袋不盛物豈能立焉無  
嬰兒不戀母嬰兒失母即如藥無筋爲藥由  
主力也無力自無神化之功如會者一言見  
三枝枝條不會者即經歷千書萬訣不免爲  
愚人好求仙求黃白不尋讀仙書究其至寶  
者多好黃白未見一兩不覺身亡賢者好其  
至藥雖未見藥之玄門且積善如然神無愛  
利之心守道安貧天不可罰矣善慶從人師  
自感其至且從義軒之前後累代求仙者得  
之幾人哉

又歌曰

生成數極一百八陰氣相從自凝結赫然紫  
色成還丹服餌長生不可說

又歌曰

丹砂一味更無別子母相生無休歇人世不

知費財寶悟者爲之大還訣

源真銘

有訣不彰有序不述得之感之可傳可說

藥異名

一名土之父二名水之母三名號黃牙四爲  
七十二石晶

又歌曰

黃芽天生物子母相汨沒子母不相拋母向  
子中出

和合相假歌

玄之又玄在眼前陰中有陽道自全陰陽不  
離得和合練之服之得神仙

又歌曰

一名準中成二號大道名採續不斷添之自  
靈



又藥歌

在天爲霧露在地爲泉源數盡陰陽盡得之終不言

又歌曰

甲子下火當旬候辨得子母仍依舊旬候數足自周旋從此堪爲兩分首

又藥歌

一名真源秋石二名大道精龜還丹採之合宜離塵是真仙客

又歌曰

日月非我形陰陽自成質乾坤造化中六合皆歸一

又室歌

壇竈爲宮濛之又濛一旬方一候一沐又還濛數足自靈聖乾坤處處通

金丹金碧潛通訣

神室者丹之樞紐衆石父母砂汞別名出陽入陰流曜二方列數三軸法象水火制猶王者武以討叛文德懷柔土德爲王提劍偃戈以鎮四方坎離數一二南北獨爲經故冠七十二名之長剛柔稟自然金火當直事水土相舍受雄雌併一體用之有條理變化既未濟終即復更始初九爲期度陽和准早晚周曆合天心陽爻畢於巳正陽發丙午自丁終於亥水火列一方守界成寒暑東西表仁義五行變四時如是陰陽之互用順三一而得其理神室設位變化乎其中神室者上下全也設位者雌雄配合之密也變化爲砂汞砂汞者金土二用二用無定位張翼飛虛危往還性不定上下以爲常獨居不改化獨處於

中宮包囊眾石爲丹祖宗有無相制朱雀炎  
空紫華耀日砂汞沒亡訣不轉造理不虛擬  
約文申與叩索神明演爻徵卦五行爲諷坎  
雄金精離雌火光金火自伐水土相尅土王  
金鄉三物俱德四海輻輳以致太平並由中  
宮土德黃帝之功也金火者真也丹術著明  
莫大乎金火窮微以任化陽動則陰消混沌  
終一九寶精更相持藥有三百八十四銖銖  
據一斤爲十六兩也金精一化青龍受符當  
斯之時神室鍊其精大金相運推雄陽翠玄  
水雌陰絕黃金陰陽混交接精液包元氣萬  
象憑虛生感化各有類衆丹靈跡長莫不由  
於是元君始鍊汞神室含洞虛玄白生金公  
魏魏建始初三五以相守飛精以濡滋玄女  
演其序戊己貴天符天符道漸剝難以應玄

圖故演作丹意乾坤不復言丹砂硫汞父戊  
己黃金母鍾律還二六斗樞建九三赤童戲  
朱雀變化爲青龍坤初變成震三日月出庚  
龍虎自相尋坤再變成兌八日月出丁上弦  
金半斤坤三變成乾十五三陽備圓照東方  
甲金水溫太陽赤髓流爲汞汞者弄明璫月  
盈自含虧十六轉將減乾初缺成巽平明月  
見辛乾再損成艮二十三下弦下弦水半斤  
月出於丙南乾三變成坤坤乙三十日東北  
喪其朋月沒於己地坤乙月既晦土木金將  
化繼坤生震龍乾坤括始終如上三十日坤  
生震兌乾乾生巽艮坤八卦列布曜運移不  
失中調火六十日變化自爲證神室有所象  
鷄子爲形容五嶽峙潛洞際會爲樞轄發火  
初溫微亦如爻動時上戴黃金精下負坤元

形中和流汞情深合應三才乾動運三光坤  
靜含陽氣神室用施行金丹然後成可不堅  
乎鍊化之器包括飛凝開合靈戶希夷之府  
窟造化之泉源陽氣發坤日晷南極五星連  
珠日月合璧金砂依分呼吸相應華蓋上臨  
三台下輔統錄之司當密其固火鍊中宮土  
金入水北方土水金三物變化六十日自然  
之要先存後亡或火數多分兩違則或水不  
定同處別居剛柔亢行不相涉入非火之咎  
責譴於土土鎮中宮籠罩四方三光合度以  
致太平五藏內養四肢調和水涸滅影含曜  
內明金水相瑩潤寒沈耀調火溫水發之俱  
化道近可求土水獨相配翡翠生景雲黃赤  
混其精紫華敷太陽水能生萬物聖人獨知  
之金德尚白鍊鉛以求黃色焉爲生中宮黃

金不飛灼土煙雲起後有無互相制上有青  
龍居兩無宗一有靈化妙難窺鍊銀於鉛神  
物自生銀者金精鉛者北靈水者道樞陰陽  
之始始故生銀鉛化黃丹寄立五金爲鉛外  
黑色稟北方內有銀精披褐懷玉外似狂夫  
銀爲鉛子子隱鉛中汞者鉛子子藏母胞素  
真眇漠似有似無及池炙灼鉛沉銀浮潔白  
見寶可造黃金殼爲金精水環黃液徑寸以  
混三才天地初分混若鷄子圓高中起狀似  
蓬壺關閉微密神運其中爐竈取象固塞周  
堅委曲相制以使無虞自然之理神化無方  
磁石吸鐵間隔潛應何況鷄子配合而生金  
土之德常與汞俱自火記不虛作已下重解  
前文丹術旣著不可更疑焉故演此訣以輔  
火記焉庶使學者取象下文云文字鄭重說

與世人豈不熟思是其義也

### 陰丹慎守訣

叙曰世上之人率多嗜慾傷生伐命今古共同然不自防悔將無及仙經曰夫人臨終而思遷善病成而方求藥天網已發何可追之故賢哲上士惜未危之命懼未來之禍理未病之病遂拂衣入寰攝心歸道道者炁也炁者身之主主者精也精者命之根故愛根重炁然後知幾乎生矣黃庭經曰方寸之中謹蓋藏三神還精老復壯養子玉樹命如杖急固子精以自償又曰長生至慎房中急何爲死作令神泣若當決海百瀆傾葉去樹枯失青青長生久視未有不愛精保炁而能致之也陰丹百御之道世莫得知雖務於炁而不絕慾者亦未免殆哉故曰人常失道非道失

人人常去生非生去人修養君子深宜自省也

### 大還心鏡

寒山子至訣云但悟鉛真樂必自神但記汞正藥如自聖修之合聖天地同慶得因師傳爲道之經所以古之聖人不直言之愚容易託之周易寄之五行合之符契真仙之理莫若大丹之神歟大凡人間之大丹疑誤萬端有智者了解用之一神所以秘易成難貴道不可輕也昔三聖遺言著之金簡名曰參同契世皆寫之悟無一二得其理者未敢造明其事者猶豫因循疑來倏忽而邁榮華閃目金玉榮心財色介懷百年空棄長生之道罕有留心不知爲色欲勞神光陰侵歲以此之故遞有多疑或至人述以遠近之丹愚者便

說秦皇漢武秦皇即口是心非貪情肆欲漢武乃雖慕玄境心在色情何得而長生不死何不言黃帝與上古人乎黃帝傳玄女還丹之術言補金汞於丹田後人不訣真宗誤入御女之道豈太上仙女必無對心說傳色之心愚者惑之倣於萬古其歌訣書在金丹論中者得可明矣余早年慕道幸得傳真克奉仙師親承旨教只論鉛汞之妙龍虎之真去四黃之大非損八石之參雜要在鉛汞合天地之元紀包日月之精華上冠於乾下順於地總七十二石統天地精光修鍊成丹服之延駐何不信乎且五穀既能救命豈可不奉神丹黃精猶服長生勾吻服之必死目擊可見真聖奉之然神丹至寶萬人之中得者皆宿契道合久留心志非一朝一旦可致耳然

還丹之靈不救自刑之禍聖人慈悲不救宿業之殃此亦在人心弘道旨又不可信任狂非惑之神術乎今以大丹心鏡者明心彼心明丹中至藥不惑他物物非其類丹必不靈心昧道心修成必禍此深可戒而省已修性也論大丹唯一陰一陽謂之道即合天機也一金一石謂之丹亦合天地也一金者真鉛中白虎是也一石者丹砂中水銀是也陶埴真人云若用世間水銀化白煙此真言也神符白雪門馬真人曰汞與水銀別迷入用之拙即知此言從凡化聖聖不離凡因凡入聖凡中有聖聖中出凡即知水銀本在丹砂中出合鉛汞成至寶色還本丹丹更不能却歸水銀即真汞矣既至真汞即從凡入聖可以統領萬靈即馬真人云汞與水銀別也自後

之學者寡學生疑至此矣陶真人云若言非世間水銀又云砂產於金也汞生於鉛也此非世間何不審之妙旨矣自古真人皆從凡入聖與大丹同契以至上昇而迷者多惑如丹唯一陰一陽龍虎二物鉛是水一之名北方河車金生於水金數四水數一共為五也汞是青龍東方木木生火木數三火數二丹砂火之名二與三共為五也五土無定位四季立名水與金共五木與火共五故曰三五還丹道之玄也還丹之妙罕有玄解知之者聖人乎可為造化在乎心變轉自由耳不知真訣假如念誦真歌不遇師受終無成理余憶昔年迷謬徒歷山川一事不為虛棄財貨忽然指悟如醉醒焉目前可致煙霄足知天道不遠蓋人秘易為難恐愚者侮之容易

即天官減筭神道奪壽故真人誡經云世皆延年為人身命漸被陰境侵之以至陰死也豈陽生之神術乎夫不修行益生損人侵物何長生乎雖遇至人道不相契固不傳其非人乎科儀云希長生還丹取成大丹不可不知鑪鼎也知鑪鼎又不可不知火候也知火候又不可不知心也既知心又慮多難與宿殃也萬一自知又不可妄傳授於人也道不傳即廢傳非人即殃故知萬妙不得其心也心為出世之宗丹為延年之藥服之陽宮即陰司落名已後縱往亦神解上仙此真聖之言不惑矣余悟古賢真旨至參同契金碧經古文龍虎傳三聖遺文衆真歌訣不離真妙之鉛汞乎恐後之有疑未決者更序之於心鏡必欲明其大道照曜真元滌學者疑滯之

昔曉愚者惑誰之說悟而見受可謂青雲可致朗月當明序而說之知不惑衆者矣

太清神丹中經叙

元君曰元君者上帝之師也其人大神能調和陰陽驅役風雨進退五星斟酌寒暑驟駕九龍十二白虎天下衆仙隸之焉人生死咸由之矣猶言本亦學道服神丹之所致也非自然爾況小兆乎勉力求生勿得懈怠上士得道昇爲仙官中任得道棲集良爲下士得道長生世間賢者勤之吾不虛言元君曰凡言聖人神人仙人此三人者皆是學而得道者也非天生自然矣但德有優劣官有尊卑故雖神雖聖雖仙猶言人者明其素是人也天神之自然生者則但言神不言神人言神者以光氣爲體言人者猶有骨肉也但已得

道能隱翳變化不見聞耳凡初得仙者但言仙人若得昇天往來大神之處則位爲真人若得補天曹官職乃位爲神人也老子及太一問元君曰凡服神丹而長生者豈神靈候之手將自藥之力也元君曰長生之事功由於丹丹之成由於神神不祐則作丹不成也故將合丹必正身心守善不履罪過神明哀之作丹必成神丹入口壽無已矣

雲笈七籤卷之七十三

---

---

---

---



雲笈七籤卷之七十四

宋明帝御製太上洞玄靈寶下元金籙經卷之七十四

方藥

太極真人青精乾石飴飯上仙靈方

王君注解

青精上仙靈方太極法使二千二百歲中得傳十人無其人祕之勿泄一日有其人聽頌授之十人過限不得復授受之者皆立盟約誓啓不宣漏脫有方之師青帛三十尺金鏤兩雙代軟血之信傳非其人宣泄寶文身考三官死爲下鬼捷濊山之石填積夜之河凡受書齋十日授者亦然然後乃得對傳之太極真人曰夫受生炁於五穀者結胎育物必抱穀氣之流精也含真萬化亦陶五穀之玄潤也若子寄形於父母將因所生而攝其生

矣不緣所生之始本而頽廢其所因者未嘗不枯竭於偏見斷年命以雕傷乎當宜因其所由順其精源凝滌柔和微而散根使榮衛易鍊於日用六府化穀於毫漸也故因穀以斷穀者乃衛明之良術緣本以去本者乃攝生之妙迹耶於是翦南燭之東暉招始牙之朱靈五液夷泯關百通盈神樂三官魂柔魄寧復以晨漱華泉夕飲靈精鳴鼓玉池呼吸玄清華腴童於規方胃滿填乎空青所以千竿一啓壽隨年榮歲與藥進飛步仙庭也服盡一劑者命不復傾五雲生身體神氣清亦能久食百關流亭亦能終歲不飢還老反嬰遇食即食不食即平真上仙之妙方斷穀之奇靈矣

生白粳米一斛五斗更春治折取一斛二斗

得稻名有青者如豫章西山青米吳越青龍  
稻米是也青米理虛而受藥氣故當用之盛  
治勿令鷄犬穢物臨見之南燭草木葉五斤  
燥者用三斤或都用三斤亦可雜用莖及皮  
益佳多取合淹漬一斛二斗米耳不待斤兩  
之制度也以意消息之其樹是木而葉似草  
故號南燭草木也一名猴藥一名男續一名  
後卓一名惟那木一名草木之王生嵩高少  
室抱犢鷄頭山名山皆有之非但數處而已  
江左吳越多其土人名之曰猴叔或漆叔粗  
與其名相髣髴也煮取汁極令清冷以瀘米  
米擇炊之灑護皆用此汁當令飯正作紺青  
之色乃止預作高格暴令乾若不辦雜得他  
藥者但作此亦可服日二升勿服血食亦以  
填胃補髓消滅三蟲為益小遲但當不及衆

和者耳亦神仙食也上元寶經曰子食草木  
之王氣與神通子食青燭之津命不復殞此  
之謂也合藥之始當先齋三日乃得為之尤  
禁房室穢漫藥不行也此上真之方不同他  
事山林諸道士但按此而用耳若不辦諸雜  
物及貧者又或無米但單服此葉或搗為散  
或以蜜丸服之皆得仙也近易之草而俗人  
不知知猶不用可不哀哉初欲服者要當先  
作和者三二劑劑盡無復和乃單行耳先宜  
填胃關故也有資力者自可常和而服之得  
効尤速百害災病不復犯也單以米合猶為  
小遲要自愈於胡麻木桂之單行也服之使  
人童顏聰明延年無病又不令人有憂思之  
心矣禁食血肉生之物若噉脯不害也若無  
和而單行者當三蒸三曝極令乾旦以清水

漬二升或一升再服之如食狀亦可水送餐  
及以葉搗此飯爲屑以和白蜜重搗萬杵丸  
如梧桐子大日再服服五十九乃佳有愈於  
乾飯之益也其日遇食亦食無苦也如不得  
食平耳又常當漱玉池之華以益六液和  
用空青七兩精鮮者先細搗重絹羅之夫空  
青者虛曜而益真填胃而明眼強筋而補液  
增精而童顏上仙品石也若施之以房室則  
氣穢而神亡害殺立驗可不慎哉又用丹砂  
一斤精徹者先細搗絹羅之夫丹砂者朱明  
而陽煥填骨而益血強志而補腦增氣而理  
肺使人百節通利開樞調和上仙品石也忌  
血食履穢濁及房室犯之者上氣生癥積骨  
枯之病又用伏苓二斤白好而不冰者以水  
五升煮之三沸焙乾而細搗重絹羅之伏苓

者通神而致靈和魂而鍊鬼明目而益肌厚  
腸而開心又與南燭二炁相養調榮理衛亦  
可單以乾飯和之尤良禁食酸及猪犬肉忌  
見血鯉犯之者藥勢不行無益於身單乾飯  
飯合茯苓搗篩蜜丸如前服之良又用荆木  
杪葉華陰乾者五兩乾葉益佳細搗千下  
重絹羅之荆木葉華通神見鬼精取荆之時  
勿令鷄犬見也凡合此藥者皆宜靜密勿以  
藥名字以語不同志者所將使人不得不示  
之耳慎之凡四物搗篩都畢又合內曰中重  
搗一萬杵畢乃以合漉青乾飯中善令調市  
盛以布或絹囊著甑中蒸之微火半日許令  
釜中水多少如乾飯斗數數反側囊四面令  
通熱市若釜中水竭而飯不市者更以意增  
水微火也畢出囊飯著高格日中曝之取令

極燥以蒸溲乾飯訖又以清酒合溲飯令泥  
泥耳然後內囊中當得大飯內囊飯畢以蓋  
密飯上勿令氣泄塵入又曝飯當善分解之  
勿令相滯令極乾歷歷可耳亦可擣之為屑  
丸以白蜜梧栴子大日服八十九日再服使  
人長生延年又和用白蜜二斗清酒一斛  
右二物皆令精好以蜜投酒中攪之調和畢  
以薄溲飯於大器中皆令通市泥泥爾乃  
出日中曝令極乾乾復內如前凡一斛二斗  
令作十過溲飯或七八過溲之取令泥泥調  
市亦務欲薄溲使調而數於日中暴也用酒  
溲飯都畢乃內囊中復蒸如前畢出乾令  
燥於此亦可擣而丸服如梧栴子大日再服  
八十九又和用一斗酒一斗清水若井花水  
淋沃之極令清徹以南燭葉一斤或二斤漬

之或者煮之一沸出令汁正作紺青色小令濃  
也又內白蜜五升或一斗著青汁中攪令勻  
和畢又以溲飯如前溲令調市日中乾之  
唯欲多溲乾也須盡清汁乃止又輒復蒸畢  
日中乾之極燥青精飯之道都畢矣若釜  
甑蒸之不相容者亦可分蒸之也合藥當用  
月之上旬於寅卯日別安釜竈也若藥歷歷  
者但服五合送以飲若藥相結誤不解者乃  
擣蜜丸計五物合為八十九平旦一服或再  
藥成封著密器中數出乾暴之若作丸亦當  
頓作之也服畢聽得食脯初服之始不便絕  
穀也當減穀以二升半為限一年後減為二  
升三年後減為一升四年後減為半升減之  
以至都盡至於五年令人輕明大驗自此以  
後亦能一日九食亦能終歲不食食麤乃易

為戒服飢飯百害不能傷疾病不能干去諸  
思念絕滅三尸耳目聰明行步輕騰十年之  
後青精之神給以使之令坐在立亡能隱化  
遯變招致風雨一劑輒益算一千長服不死  
凶年無穀或窮不能得米者皆單服南燭或  
和茯苓或以蜜和南燭或雜松栢葉會用相  
參非但須穀也但當不得名之飢飯耳皆宜  
參以吐納咽液以和榮衛常當如此飢飯須  
雲牙之用雲牙不須飢飯而行事也若和用  
古秤者日服二合半耳服不患多唯患不可  
供故二合半以自節限耳初服藥不便斷穀  
也此上仙之名方去食之妙道矣

太上巨勝腴資五石英法一名太帝

君鎮生五藏訣

南嶽真人告曰吾昔有入室弟子仙人趙成

子者初受吾鎮生五藏上經乃按而為之成  
子後欲還入太陰求改貌化形故自死於  
幽州上谷玄丘中石室之下死後五六年有  
山行者見白骨在室中露骸冥室又見腹中  
五藏自生不爛如故五色之華瑩然於內彼  
山行人歎曰昔聞五藏可養以至不朽白骨  
胷中生華者今親其人矣此子將有道不修  
中道被試不過乎因手披之見五藏中各有  
一白石子鎮生五色華如容狀在焉彼人曰  
使汝五藏所以不朽者必以五石生華故也  
子已失道可以相與因取而吞之去復四五  
年而成子之尸當生彼人先服石子以成子  
當生之且而五石皆從口中飛出如蟬狀隱  
隱雷聲五色洞明徑還死尸之藏因此成子  
改形而起如一宿醉睡之間其人心懼恍惚

因病日甚乃至入山尋視死尸所在到石室  
前方見成子偃據洞甬面有玉光而問之曰  
子何人哉忽見有五老仙翁披錦帶符手秉  
羽節頭建紫冠言於成子曰昔盜吞先生五  
藏寶石者此人也是也言畢彼人面上即生惡  
癩瘡而失言比歸達家癩瘡亦匝一門大小  
同時俱死族亦遂滅矣

訣曰太極金華真人以此經文刻於太微帝  
君紫微宮玄珠玉殿東壁牖上其文曰五石  
異方津光合形有終而死有始而生萬類反  
本千條歸真氣適浮煙血奔流精裏哉死身  
飛真不成何不竭以雲草玄波徊以卉醴華英  
會以七白靈蔬和以白素飛龍沐浴平旦正  
心向東凝精厲魂上帝五公再拜朝靈鎮固  
五方長生天地出入流通各安其位生華五

藏此文乃上清八會龍文大書非世之學者  
可得悟了者也太素真人顯別書字受而服  
之求其釋注於太極帝君焉雲草玄波者黑  
巨勝脾也一名玄清卉醴華英者蜜也五光  
七白靈蔬者薤菜也白素飛龍者白石英也  
法當種薤菜使五月五日不掘拔者唯就鋤  
壅護治之耳經涉五年中乃取任藥名爲五  
光七白靈蔬取薤白精肥者十斤黑巨勝脾  
一斛五斗白蜜凝雪者五斗高山玄巖絕泉  
石孔之精水二十六斛白石英精白無有厲  
礱者五枚光好於磨石上礱護使正圓如雀  
卵之小小者好瑩治令如珠狀勿令有礱石  
之餘迹先清齋一月或六十日令齋日訖於  
九月九日先築土起基高二尺作竈屋屋成  
作好竈口向西屋亦開西戶也當得新大鐵

釜安竈上於九月九日申酉時向竈口跪東  
向內五石子於釜中於是乃先投一枚於釜  
中祝曰

青帝公石三素元君太一司命玄母埋魂固骨  
鎮肝守養肝神肝上生華使肝永全次又投  
一枚於釜中祝曰

白帝公石太一所憇元父理精玄母鎮肺守  
養肺神使氣不朽肺上生華十萬億歲次又  
投一枚於釜中祝曰

赤帝公石帝君同音玄母理神枕康鎮心守  
養心神無戾無沈心上生華華茂玉林次投  
一枚於釜中祝曰

黑帝公石太一同算玄母元父理液混變守  
養腎神使無壞亂腎上生華常得上願次又  
投一枚於釜中祝曰

黃帝公石老君同威太一帝君理魂鎮脾守  
養脾神使無崩頽脾上生華白日上昇投石  
時皆各閉氣五息然後乃投石都畢起向竈  
五再拜又取薤白五斤好積覆於五石之上  
畢內蜜灌薤上畢內腴一斛五斗灌蜜上畢  
乃格度腴入釜深淺高下處所也然後稍入  
清水使不滿釜小許止木蓋游覆釜上九月  
十日平旦發火當取直理之木燒燥好薪不  
用蠹蟲及木皮不淨薪也微火煮之饒令陷  
劣沸而已勿使涌溢大沸大沸則五石消爛  
當屢發視謂其下火當先視腴格處所若煮  
水煎竭輒當益水使盡二十六斛水而止又  
水盡之後更加煎令減先腴二寸格疇量以  
意斟酌視之都畢成也寒之於釜中下火灰  
密蓋其釜上五日乃徐取五石平旦向五方

各拜拜畢跪以此腴雜以東流水以次服之  
餘水及腴取令送石子入口下喉中耳聞之  
再服時亦如初投石於釜中時一一按祝而  
服之也畢又五再拜畢若藥煎既成而視無  
復石者非有他也直五精伏散隱靈化形故  
自流遂於雲腴之中無所疑也但當日服五  
合以酒送之神變反質各自鎮養五藏矣自  
於五藏之內更生成五石也慎不可猛火火  
猛石精飛去滓濁壞爛雲腴熬晷殆不可服  
御又雲腴之味香甘異美強骨補精鎮生五  
藏守炁凝液長魂養魄真上藥也以好器盛  
之密蓋其上即日服二合爲始日以爲常若  
腴蜜煎强者亦可先出服石後加腴更和腴  
煎取令凝如割肪也人亦有丸服之者三十  
丸大都丸不如腴服佳也趣復任人所便便

則安於體體便則無不佳常能服此腴者乃  
佳若先腴盡當更合如前內白石英五兩鎮  
釜底一兩輒一枚祝說如法但不復礪石使  
負而重服之耳藥成出此石沈東流水中不  
常煬竭之淵若不欲更此合腴者亦無損於  
前五石此腴名玄女玉液一名飛龍雲腴一  
名鍊五石之華膏服之十五年内外洞徹壽  
長天地役使鬼神三年之後眼可夜視真人  
云此方愈於鍊八石之餌全勝於玄水雲母  
之玉漿既服此五石石之喉徑寶鎮五藏中  
輒有一石以守藏孔藏孔之上皆生五色華  
也若其人或暫適太陰權過三官者肉既灰  
爛血沈脉散者而猶五藏自生白骨如玉七  
魄管侍三魂守宅三元權息大神內閑太一  
錄神司命東御五老扶華帝君寶質或三十



年二十年或十年三年隨意而出當生之時  
即更收血育肉生津結液復質本胎成形灌  
質乃勝於昔死之客也真人鍊身於太陰易  
貌於三官者此之謂也太微天帝君詠曰  
太陰鍊身形勝服九轉丹華容端且嚴面色  
合靈雲上登太極關受書爲真人

太上肘後玉經方八篇

霞樓子 盧道元

昔巢居子奉事東海青童君以節苦心寂奉  
師禮具暑雨祁寒無懈無怠僅二十年乃口  
授玄法手錄聖方曰若求跨鶴昇九霄未易  
致也若優遊乾坤之內守顯然之氣容色不  
改心目清朗壽數百年不歸可得矣然神仙  
祕術不可傳失其人長安年中巢居子以寒  
棲子賢人也使沐浴齋戒乃授其事至貞元

八年寒棲子以余不揆陋微游放自適所從  
來者匪世俗之士無聲利之交若天與之正  
性謂不虛授乃傳之余以隱棲子文華之士  
昔登上科忽遺馳騁息心道門僅六七年其  
玄法祕術無不得之而至理之要曾似未遇  
顧余有此遺禮留愛久之而言余知其志士  
也心志爵祿邀時稱騷雅之什有而若無實  
而若虛者哉必當羽化雲飛豈止龜鶴齊壽  
寶曆乙未歲霞樓子盧道元敬持太上八方  
細蘊玄寶一軸以授隱棲施君敬之哉戒之  
哉

三 乾天父地母七精散方第一

三 坤風后四扇散方第二

三 艮王君河車方第三

三 巽龜臺王母四童散方第四

三 萬彭君麋角粉方第五

三 允夏姬杏金丹方第六

三 北南嶽真人赤松子枸杞煎丸第七

三 震青精先生餠米飯方第八

三 乾天父地母七精散方第一

竹實三大兩九蒸九曝主水氣日精地膚子

四大兩太陰之精主肝明目黃精四大兩戊

巳之精主脾藏莖菁子三大兩九蒸主邪鬼

明目松脂三大兩鍊令熟主風狂痺濕桃膠

四大兩玉木之精主鬼忤莖勝五大兩九曝

五穀之精

右方昔黃帝服之上昇後欲傳者立壇焚

香啓告

上帝然可授之立盟不泄四十年一傳之

爾若違誓傳之太上奪第七代受考於水

官慎之

三 坤風后四扇散方第二

五靈脂三大兩延年益今仙靈皮三大兩強

筋骨松脂三大兩主風癩澤瀉三大兩強腎

根木二大兩益氣力乾薑二大兩益氣生乾

地黃五大兩補髓血石菖蒲三大兩益心神

桂心三大兩補虛之不足雲母粉四大兩長

肌膚肥白

右方風后傳黃帝黃帝傳高丘子高丘子

傳大茅君大茅君傳梁固凡欲傳授誓不

妄泄若輕授非道之人考延七祖右藥十

物各如法擣篩仍擣三萬杵同鍊過白蜜

和擣一二萬杵酒服日三十丸

三 良王君河車方第三

紫河車一具王母歌曰紫河車一龍潛樂易

却老還童枯楊再發下文注曰紫河車者百  
女是也東流水洗斷血一百遍酒洗五十遍  
陰乾曝和合生乾地黃八大兩補髓血牛膝  
四大兩主腰膝五味子三大兩主五藏覆盆  
子四大兩主陰不足巴戟天二大兩欲多世  
事加一女去之訶黎勒皮三大兩主腎中氣  
鼓子花二兩臍筋骨苦耽二大兩治諸毒藥  
澤瀉三大兩補男女人虛菊花三太兩去筋  
風甘草菖蒲三大兩益精神乾漆三兩去肌  
肉五藏風熱今黃柏子仁三兩添精茯苓三  
兩安神雲英三兩縮腸黃精二兩補脾胃莢  
蓉三兩助聖力女人去之金釵石斛二兩添  
筋遠志二大兩益心力不忘杏仁四大兩炒  
今焦去尖皮去惡血氣苤蓿四大兩延年駐  
形神

右二十二味共搗散鍊蜜丸如梧桐子大  
日以酒下三十丸服三劑顏如處子昔王  
君傳蘇林子當傳立盟軟血不爾違太上  
之科延災祖考

三 吳龜臺王母四童散方第四

丹砂七兩 朱砂三兩 胡麻四大兩 九蒸

九曝煎今香天門冬四兩 茯苓五兩 朮

三兩 乾黃精五兩 桃仁四兩去皮尖

右八味合從搗三萬杵冬月散服夏月丸

之服以蜜丸如梧桐子大志服八年顏如

嬰童之狀肌膚如凝脂昔王母傳大茅君

大茅君傳第哀立盟契約誓不慢泄進則

太上科之慎歟慎歟

三 彭君麋角粉方第五

麋角三兩具不限多少解開厚三分長五寸

許去心并惡物用米泔浸之夏三日冬十日一換泔約一月已上似欲輟即取出入甑中蒸之覆以桑白皮候爛如蒸芋曝乾粉之每斤入伏火硫黃一兩麝香其精寔八角也以酒調服三錢

右方彭君服之壽七百七十九歲後入地肺山去不知所在今人云彭逝謬耳別自有傳此方者又有人於鵠鳴山石洞獲此方文法皆同不可宣也

### 三允夏姬杏金丹方第六

杏子六斗水研之取一石八斗入鐵釜中煮之先以羊脂揩鐵釜令三斤脂盡即下杏子汁以糠火煮之四十九日乃取以構子煎丸如大豆日服一九三兩爲一劑夏姬服三劑爲少女後白日上昇此方出於羨門子上經

立盟勿泄傳者殃及七代慎之慎之

### 又杏金丹方

取杏子三斗去其中兩仁者作湯纔三四沸內杏子湯中便須手摩令皮去熟治之置盆中折之清其汁度得七八斗棄其滓取一石釜置糠火上以羊脂四斤摩釜中令膏脂盡著釜熱復摩之令盡四斤脂內汁釜中燉以糠火并蠶砂火火四五日藥成其色如金狀如小兒哺服如鷄子黃日三服百日父母不能識令人顏色美好

### 三坎南嶽真人赤松子苟杞煎丸第七

苟杞根三十斤取皮別著九蒸九曝搗粉取根骨煎之添水可三石後併煎之可如稀餡即入前粉和丸如梧桐子大服之一劑壽加百年北方赤松子以傳李八百立盟不泄如

妄傳天殃將罰

三聚青精先生飮米飯方第八

白梁米一石南燭汁浸九蒸九曝乾可三斗已上每日服一匙飯下一月後用半匙兩月日後可三分之一盡一劑則腸化為筋風寒不能傷鬚鬢如青絲顏如冰玉此方若人服之役使六丁天兵衛侍秘之勿傳當獲神仙切慎妄傳

太一餌瑰葩雲屑神仙上方并引說

夫茂實者翹春之明珠也芑勝者玄秋之沈靈也丹棗者盛陽之雲芝也茯苓者絳晨之伏胎也五華合煙三氣淘精調安六氣養魂護神能用得其方位為天仙老者復壯反嬰童顏千害不傷延壽萬年三春茂實一斛名曰茂者茂於陽精也故為藥首若三春不得

合藥者藏茂實於密器中封泥之須用乃開之到來春不佳者不復用敗者勿取注蟲茂也此物難藏當素精盛燥器盛之若茂實變成水者當絞去滓以茂水和藥也黑巨勝屑三斗先熬令香乃擣為屑茯苓十斤細擣下從為屑白蜜五升乾棗一斗大者剝皮去核蒸過擣令相和調清美酒五斗凡六物合攪令和内一釜中微火煎令凝如糖以可丸者乃出著密器中更分擣三千杵丸如鷄子中黃大日服三九夫擣藥為屑皆令極細輕絹篩又内釜中煎之當數攪和之以蓋釜上合藥欲得別處不欲得人多聞見服此藥者六年白髮還黑面有童子之色行步如飛身生玉光災言不傷駕雲上昇位為真人又說藥逐年功效服藥一年目明耳聰強志

而通神二年愈勝三年癰瘡皆滅四年體休氣充五年行步如飛六年白髮還黑面有童嬰之色此藥補胎益氣充精開明上仙方也道士有單服此藥而升度者不可勝數此不比於常方而宜用合餌之

靈飛散方傳信錄

雲女法附

余與憲臺察史博陵晦叔有遺世保形超蹈山海之契嘗共話求學之士探擬賒謬恥營近實虛務遐闊未易凡鄙便冀飛昇謂金丹坐延而仙籍立致夫處心不寘於道練形未異於常齒髮不駐顏色隨謝是氣血內耗而容狀外變疾病未脫嗜欲交煎天生速死不及常理區區晨昏多此類也今所爲異必求良方先驗容齒與俗流自別知常限不迫方可冀久視僊仙練神清虛求餌芝玉因約索

精要近拯形骸有新聞聞互相曉導晦叔異日謂余曰有客話裴都尉者鶴髮早垂童顏近復訪其所餌曰靈飛散之功共知此方在千金第二十八卷晦叔又曰聞勳曹負外郎范陽君昇常與修氣道客吳舍人丹講求此方丹曰千金近略率多不真定此方本出太清仙經可求正文如法合餌君昇私誌亦未卜所獲時寓累于故李中書泌之宅暇日偶入小佛室有釋籍盈几皆斷爛罕全雜委無次軸閱將半忽遇一軸標首完整文墨甚華題曰太清真經發視乃靈飛散方卷君昇執讀欣契誠懷即齋靈文驟告於丹丹焚香頂奉滌手持捧謂君昇曰此真官曲遺靈應特延紀於仙書足觀後學晦叔以余與君昇莫逆分至傳信可憑約就咨訪便求傳寫余驅

乘詣門問與聞叶因得抄錄與晦叔同之又方中味以雲粉爲主是歲余授鍾陵奏辟而廬阜在封部之內廬峯跳波脉注羣壑居人方士皆引湍春雲水沐日曝流霜瑩雪九珠旋螺宛若天造貨於村市資爲衣食常肆所積日取無限此方難要唯茲一物有是行也實天借心謀亦將旁利同志不然何契會如此似先約話余私貯靈感不忘寢興行商洛數程息豹藏郵舍客有自內鄉來者曰有鄧掾融攝宰前邑年踰從心之五而姿鬢不老目童不昏理劇接賓與強仕等力問其所得曰常獲神方余至邑徵訪乃靈飛散所致考其傳授乃藥力驗應云昔歲見唐主簿有道流口付說是靈仙上方欲窺功用可立變鬢髮融有親客顏鬢已衰將試靈驗因求合分

服三十日客之容髮頓易前狀融丰劑之効亦保數十年不改恨其藥力未成便闕服餌又遠謫窮賴資貨多乖今比凡流猶有所異復說在長安日傳張裴二駙馬皆目變効重符前聞則此方神奇驗實相接眼覲口問積爲明徵又孫處士道門上流精窮方要撮此編錄固非偶然余與晦叔幸君昇之遇果求而得之約誓心服之以邀効證他日之異續此編書元和七年四月五日高陽齊推書心記實

靈飛散方出太清經第一百五十三

卷

凡欲致萬神求昇仙皆先潔齋清已香水灌頭沐浴五體益善百日之後乃可致神明欲求仙者當從北嶽西嶽中嶽真人靈飛散得

而服之必得神仙矣真人曰凡欲求神仙不老長生久視白髮更黑齒落更生面目悅澤肌肉有光從表觀裏者當服靈飛散老君曰此方術之要神仙之道必化之本道士服之神仙不難術士服之遊於華山凡夫服之年去更還老翁服之返生童顏老君曰服此藥者可以不老十日服之三年不食服之五年可壽二千六百二十四歲我非一人皆得真道保成神仙

雲母一斤成鍊者換苓半斤亦可一斤栢子仁七兩 石鍾乳七兩 菊花五兩亦可一十五兩木四兩一本入參七兩乾地黄十二兩亦可十五兩桂心七兩 續斷七兩以九物治下篋訖以生天門冬十九斤搗糜絞取汁以丸此藥汁多可和之汁少者搜之

著銅器中懸著甑下蒸黍一斛二斗熟出藥曝乾更治搗之令細篩服一方寸匕旦服無毒可多服餌當食十日身輕二十日耳目聰明七十日髮白返黑故齒皆去若落去者而得更生取藥二七七七以白蜜和之搗二百下止丸如梧桐子可得八十一丸曝令燥訖視丸表裏相見如明月珠或似瑩火精珠或赤或白此仙人隨身常所服藥也欲令頭髮時生者日服此七丸至髮生不白不落若入深山不食亦可作此丸日七丸不飢也若頭髮不落未白但可服散可壽五六百年不白耳白者如前法已白服藥可至一百一十七年乃落耳求道必仙要至神仙髮齒更生如三十時求道服藥不頭白齒落者老而服之得仙之要齒骨尸解道之下者凡作此靈飛



散服之三日力倍五日血脉盛七日身輕十日面目悅澤智慮聰明十五日力作不知極徐行及馬二十日力不復當三十五日夜視有光

### 治雲母法

白鹽一斤和合雲母一斤並搗之

右雲母糜勿筴內重布囊中按挺之水汰鹽味盡內絹囊中懸令乾即成粉一法以鹽湯煮之盡解如泥狀挺之爲粉

又法雲母一斤大鹽一斤漬之銅器中三四

蒸之一日於臼中搗之爲粉

又法用朴消水三升煮治雲母一斤取成粉燥舒之向日光看無芒便好有芒勿服服之久後病殺人宜精治之此本於盧司勳所得正經上傳寫記經中云搗雲母糜後入重布

囊中按挺之令須入皮囊中按挺大底不如取廬山水磴春搗者最爲輕細自造恐功不至忽有麤芒者損人慎之服藥後禁食鯉魚能斷一切魚爲上恐刀砧所相染害不輕

又禁食血是生肉生乾脯之類血羹是熟血却非所忌禁生葱蒜生韭醋桃李木瓜酸物並等不宜食又忌流水若江行及溪澗無井處但煎熟食之亦得大麥損雲母力亦宜慎之服此藥能斷薰血兼靜修心氣得効尤速不得面受故此批上

孫處士進養生秘訣云臣遇此方已來將踰三紀頃者但美而悅之疑而未敢措手積年詢訪屢有好事人曾餌得力遂即服之一如方說但能業之不已功不徒棄也  
雲笈七籤卷之七十四

雲笈七籤卷之七十五

宋明參同契及本外經元氣經等書卷之七十五

方藥

神仙鍊服雲母秘訣序

本草經玉石部云雲母味甘平無毒主身皮死肌中寒熱如在車船上除邪氣安五藏益精明目下炁堅肌續絕補中療五勞七傷虛損少炁止利久服輕身延年悅澤不老耐寒暑志高神仙一名雲珠色多赤一名雲華五色具一名雲英色多青一名雲液色多白一名雲沙色青黃一名磷石色正白生太山山谷齊雲山及瑯琊北定山石間二月採澤瀉扁之使畏魚甲反流水案仙經雲母乃有八種向日視之色黃白多青者為雲英色青黃多赤名雲珠如冰露乍黃乍白名雲沙黃白

晶晶名雲液皎然純白明徹者名磷石色青白多黑名雲母此六種並好服而各有時月其白晶晶色暗暗純黑若有黑文斑斑如鐵者名雲磨色雜黑而強肌者名地礫此二種並不可服鍊之有法唯宜精細不爾入腸大官人令虛勞為丸散用之並正爾搗碎珠為末出瑯琊在彭城東北青州亦有今江東唯有廬山者為勝以沙土養之年月生長今鍊之用礫石則柔爛如粉極細畏百草上露乃勝東流水亦用五月茅屋水制之也

本草經云雲母上品藥味甘無毒生太白山山谷齊雲山及瑯琊北定山石間二月採澤瀉為之使有八種各有名向日視乃別之色黃白而多青者名雲英宜春服之令人身輕入水不寒增壽四千年

色青黃煌煌而多赤者名雲珠宜以夏服之  
令人身輕耐寒暑增壽三千年

色如承雲乍白乍黃名雲沙季夏服之身輕  
生光耐風寒增壽二千年

色黃白晶晶名雲液宜秋服之堅筋骨通經  
脉增壽一千年

色青白多黑名雲母宜以冬服之身輕入火  
不灼增壽五千年

多皎然白而明徹者名磷石四時皆服堅筋  
骨通經脉增壽五千年

色晻晻純黑若有黑文斑斑如鐵者名雲膽  
不可服令人患淋發瘡

色雜黑而厚強肌者是銅鐵間雜名地碌不  
可服伐人命

又赤色厚重名陽起石是五雲之根別將入

藥用不可服凡五雲之根厚一寸有一千八  
百年重以土沙埋新盆蓋着陰地歲月既久  
便自生長

又雲母五名第一精者名雲光第二名雲英  
第三名雲珠第四名雲母第五名磷石

### 鍊雲母法凡十方

鍊之法先薄擘去沙土亦可先以東流水漬  
數日乃槌破而擘之訖又以水淘沐百許過  
極令清乃隨遲速用之遲用者當以五月久  
茅屋漏水於白甕器中漬之百日漉出若有  
水垢不潔更以東流水浴之數過漉令燥其  
浮濁細者亦別器盛之八月中以新布兩人  
各持一端亦可繫竹竿頭於山野淨草上拂  
取朝露絞汁隨復拂汁足淹雲母乃止不必  
一朝取足又以漬雲母六十日已外便可取

用著溫暖處勿令寒凍欲爲粉者便漉取令  
燥作熟皮囊盛急繫口手按捺之從旦至中  
碎靡靡出以絹篩過餘滓更按捺取盡止若  
猶不細以指撚看尚見星星文者更於大  
木盆中以少水漉如泥研之良久以水淘沫  
細絹濾漉取餘滓更研淘取盡清澄之亦可  
按竟且以紗葛羅篩之乃於白甕燥盆中研  
之絹漉如法亦善亦可先研以羅絹澄令燥  
乃用皮囊按細絹篩之亦可露水漬百日出  
令燥擣以絹囊於水中漉汁澄乾治之凡如  
此皆成粉唯令極細如麴指撚無復光明乃  
佳若猶嫌不精可以露水煮粉散漉出口懸  
燥乃更曰擣重絹篩之速用者取洗竟薄擘  
絹囊盛內湯中出浮寒水中又內湯又浮水  
中如此十過易水令冷候視輒出曝乾革囊

### 槌便成粉

又法取礬石三斤皮囊盛浸湯中令消釋乃  
以雲母漬汁中一宿則輒如紙更水洗去沫  
研按所宜急成粉礬石有微毒特須洗去  
又法礬石四斤以東流水四斗漬之取汁以  
黃甕器盛雲母十斤燒令赤內汁中又出更  
燒使三過止加鹽如雞子大內汁中燒投令  
汁盡乃止水洗去沫漬澄自碎成粉若不甚  
細更按篩之用硝石亦佳  
又法雲母十斤葱白五斤鹽三升水淹煮之  
葱出以水洗去鹽味研按隨意則成粉務其  
精至也  
又法擣麻女葉汁以漬五雲母則糜如泥研  
成粉麻女生山谷其樹如梓樣純白色葉似  
檮而細折之有白汁山人蒸食之

又法露水八升作湯分半洗雲母二十斤  
如此再過又取二升作湯內芒硝十斤以雲  
母漬中二十日出絹囊盛懸屋頭使見風日  
令燥以水漬漉皮囊槌之從旦至中乃細絹  
篩滓復槌令得上好粉五升

又法薄擘雲母十斤硝石二斤絹囊盛置銅  
器中酒一升水二升半合炭上煮之沸出囊  
投寒水中用酒復煮如此十上十下靡靡然  
於水中槌汁出清澄成粉此出玉清法

又法取成沱雲母以地榆灰汁漬一月細濾  
治碎令熟又以沸湯濯之去灰炆十餘過凝  
乾取十斤煮以桂五斤細槌研以水二升半  
煮之令桂無味乃止去滓取汁以解雲母如  
糜此崔文子法

又法苦酒漬雲母四十五日出治之水漬攪

去酸味凝之單絹袋盛水中按令汁出澄之  
此越師法

又法以茅屋水三升銅器煮沸同礬石三兩  
搗滓內雲母一斤煎五六沸出乾治洗爲粉  
凡鍊治五雲惟宜精熟不爾傷藏致疾或於  
腸中生長不可復治故方家殷勤備說治之  
以火不如湯多服不常不如少服而長久也

#### 衆仙服雲母法二十六方

中山叔卿栢桂下玉匱素書雲母方

取雲母五色具者細擘之以茅屋溜水煮秋  
百草上露以漬之百日内草囊槌之絹篩著  
竹筒中塞口懸甑下白沙一石填其上蒸之  
一日炆連去之更內黍稻米一石蒸一日炆  
連又去更內稷稻米一石蒸一日炆連去之  
乃以白蜜一升和合於銅器中湯上煎令可

九九如麻子以星宿出時一服三九日再三  
十日加如梧子大三丸常以鷄鳴服一丸三  
十日身輕目明五十日腹中痒七十日三蟲  
去八十日皮膚光九十日入水不溺面白易  
骨三百日走及奔馬一年爲真人又云年七  
十已上四百五十日已後乃得仙此是用一  
斤法多合者益之一云用二升

堯師方回自服雲母方

取雲母粉三斤雲滋五升煎之且竭內松脂  
三升泮又內崖蜜三升合蒸之從旦至暮下  
寒暑自凝如餌服如彈丸日三服可飲水而  
食棗七枚久服騰山越海神仙長生寒暑不  
侵也

又韓衆服雲母方

雲母粉一升大麥屑二升合煮令熟去滓服

其汁身光長生亦能度世也

赤松子服雲母方凡二方

雲母三斤硝石一斤以醇醞酒漬雲母三日  
細破內生竹筒中以硝石俱內復以升半醇  
醞酒內中火上煎乾攪勿住須臾如膏出置  
板上半日當細成粉平旦以井華水服寸匕  
日一服百日三尸下正黑如泥盛以筒葬之  
於冢次百日許惆悵不樂過此乃佳二百日  
還少如童子藥盡更合

又方葱白蒸搗絞取汁二升桂屑雲粉各一

斤合內生竹筒中安一石末下蒸之成水曝

凝乾服之還老如少童雲母澤瀉爲之使

又方雲母一斤澤瀉二兩末天門冬八兩末

茯苓八兩末

右四味和爲散每日清旦服方寸匕漸至三

七日酒下佳九仙君曰以白露水和露粉服一方寸七日三服一百日光生二百日三蟲伏尸下其惡血從鼻出夫人稟性不同受炁亦異或虛或實有熱有寒初服時皆有覺觸以意消息如覺體中熱脣口乾燥即須加三兩味冷藥和粉服之若覺冷即加熱藥候炁宣通臟腑調適然可單服服時乍少常令不絕初服粉苣勝一升蒸曝乾研碎水淘取汁以粳米和汁作粥稀稠得所如人腹內暖用粉一匕和服緣粉賦苣勝粥得滑利流向下凡人皆上熱下冷然久可依方服之

九仙經云雲母者千二百種之精七十二氣雲之英體精而光不爲水毀不爲火焦天地相終日月同耀採雲母取山陽面者爲佳也  
吳先生服雲母方凡二方

薄削生竹筒盛白鹽半升木盆蓋漆之埋井傍濕地深五尺十餘日爲水又內硝石一升化爲水乃內雲母粉二斤復漆固口埋之十日出與白蜜分等鐵器中蒸之凝如餌服或九如梧子日三服身光耐寒暑

#### 玉清服雲母法

取前方所搥成粉者一斤麥門冬屑半斤白蜜半斤合和內生竹筒密蓋之蒸三斗粳米下半日許出當如餠狀常服彈丸大日三服長生不死惟志服之

#### 崔文子服雲母方

取前地榆灰所漬成粉者用青竹筒各長尺五削去皮盛之令不滿五寸以縑掩口悉佳甌中細沙壅之竹口出沙上五寸蒸之一日可復悉取置新甌瓶中縑塞口漆周密之以

春分日內井底秋分日出之先取白蜜一升  
鍊牛脂二升蠟半斤於銅器中微火煎和合  
乃內雲母又煎可丸止吞如梧子大三九日  
三服之三年則不飢渴耐寒暑不畏風濕五  
年白髮却黑形體輕強長服神仙

越法師服雲母方

取前苦酒漬成粉者以生竹汁微火煮之三  
日三夜已更以清水鍊之乾三十日後以葱  
涕和如糜於瓦器中蒸之半日已出乾之和  
以白蜜服如梧子大三九日三服神仙度世

越女元明服雲母方凡九方

雲母粉十斤先取竹汁一斤內器中肉桂半  
斤勿屑之合盛蒸之五日五夜當水盡為度  
出內銅器中真丹二斤白蜜三斤攪令相得  
復蒸一日當如錫狀盛以竹筒丸之如酸棗

大每日服一九一月服之還年滿一歲成童  
子

又法持葱白華絞取汁二升肉桂屑雲母各  
一斤合內生竹筒中蒸之一石米下成水曝  
凝乾治服一刀圭日三服二十日還年十歲  
有童子色四十日似嬰兒百日入火不熱入  
水不寒

又方先以桂屑一升蒸成水乃內蜜雲母於  
中又蒸之成膏服美酒下之一月覺效

又方桂十斤削取心得三斤搗篩葱白花四  
十斤熟搗絞取汁和桂屑內生竹筒中蓋實  
密口懸蒸黍米五斗熟即化為水又內雲母  
粉一斤一日復化為水日服一椀斗日三服  
二十日貌如童子

又方葱涕和桂屑漬之三日絞去滓以和雲



母粉內於薄竹筒中密固口內醇苦酒中二十日成水服之一椽斗日三服壽數無極  
又方葱涕三升桂屑二斤雲母屑五斤合搗和內生竹筒中埋陰地入土三尺百二十日盡化為水服一椽斗日三服服之長生

又方葱涕五升桂屑半斤合和銅器蒸之又內雲母一斤渡埋地中與地平密蓋三日盡為水服一斗日三服長生不老

又方雲母粉一斤白蜜三升內銅器中漆固口埋北垣下三十日出之器中已化成漿水飲之多少自在服二十日身生光三十日風濕不傷百日成童子

又方雲母五色具者細摩於硝石湯煮沸即投寒水中如是九度止乃以日乾之盛鐵器中燒之與火同色即出注白蜜中攪之相得

如糜乃以絹絞去滓取汁寒凝如膏先食服如彈丸日三服神仙長生

老君餌雲母方凡六方

雲母粉一斤硝石白者一斤搗篩白蜜三升都合攪如粥內生竹筒中漆固口埋北牆下三十日出之盛銅器中稍稍似水若酒中服二十日身生光三十日露不著身五十日入山辟虎狼水火不能害百日出窈入冥縱橫反覆便成仙人

又方雲母粉一斤蝦蟇脂如彈丸白硝石寒水石各如彈丸春內竹筒中牢密封口埋濕地深四尺九日出以塗手執火不熱如熱更埋七日乃成可服之服藥一升日再服百病除身面潤澤二百日與天通達  
消玉石法

取美玉一斤細末之內雲母水中十日乃消可服半斤諸石骨內亦消不但是玉此方秘妙勿傳

又方雲母粉二斤硝石一斤合搗如泥內甕中漆固口濕地埋深三尺亦可懸井中去水三尺十日化爲水服一椀斗日三服稍加之却老還少身形光澤

又方雲母粉一斤薄削生竹筒盛之朴硝二兩置上密封其口內蠶屎中七日化爲水出凝蒸之填以黃土三夜或至四五日入消更以黃帛三重密固置陰花池中七日又爲水出曝屋上三日下內五六丈井勿至底十日成餌潤澤名雲液服一刀圭日三服洞視千里百日長生

又方雲母粉天門冬屑茯苓屑各三斤合治

白蜜丸如梧子大服三七丸稍增至三十九十日後日再服二十日後日一服欲服雲母先須作此法服然後可單服餌凡服雲母禁房室履淹穢及食五辛血鯉之炁仙人鍊食雲母方

此方所以不依古方是東海女子賣鹽與蒙山隱居遂求隱居得之方云凡服雲母粉須煮一椀粳米粥稀稠得所著一匙雲母粉熟攪和服之仙經云此藥多能述之難盡凡欲合藥先須祭竈辦以種種香華五果酒漿酥蜜油等大須潔淨藥成之後百無所忌凡合藥必須擇神臨日案經用除成收開建滿日神必來臨藥何不有神驗不得用執破閉之日合藥不好服無驗不効又欲得春夏合佳或初秋七月亦得八月半已後不得承冷雖

成不佳又不用近火亦不用湯漬藥太忌其藥欲得甕器盛服之佳又云欲玉枕鎚研藥益人漬雲滋最佳已前並神仙秘法傳者勿傳非人藏之金匱目法臧言目少長寒微早嬰疾瘵遂投山谷尋訪良醫因之服餌綿歷年載云云

真人常服雲母方

搗葱白莖汁二升桂心半斤以葱汁和雲母一斤蜜半斤總內生竹筒中蒸一石米飯中藥成爲丸服三十九日再服之獲神仙雲母上藥爲君主治萬病略之如前唯禁血葫蘆生鯉魚膾迎三送七已後任食

凡服雲母粉老人服之三七日骨髓填滿舌聲清亮丈夫彌健是藥之驗也少年服之二七日有驗已前雖明服法未明冷熱大便秘

澁和飲服之如冷大便滑和酒服之良

劉鍊師服雲母方

採得雲母礼先以木槌側打令葉葉開去沙石訖以布袋盛瓮中取東流水浸之每五日一易水浸二十日已來便漉出於大木盆中淘洗以淨爲度然即却入布袋盛之內釜中依前法煮一二十日候水減即添之每五日一易釜中舊水第一度易水即除却第二度易水即須澄取雲母粉却入袋中煮但候釜中雲母捻如麵即止還入木盆中淘洗曝乾以木杵臼搗爲粉其搗時須紙帳中勿令風塵入搗了即依前法入絹袋擺入瓮盛欲煮雲母時先須煮五茄地榆取濃汁以大瓮盛之用此水旋旋添入釜中依前法煮之如無消石亦得較難爛每斤五茄即取二斤地榆

觸類而長凡擇雲母須去黑硬及瑕翳者但向日看光明透徹青白者爲上

化雲母爲水法凡三方

取葱涕如無涕取葱熟研代之授取柱心搗爲末消石研之以二味拌雲母粉埋向墻陰地一月日並化爲水李夫人云但取葱汁和蜜拌雲母化爲水尤勝硝石云硝石損骨如上二法皆應以青皮竹筒中盛之密固其口也

又方雲母粉二斤硝石一斤合搗如泥內甕中漆固口埋地深三尺二十七日外取懸井中七日化爲水

又方雲母一斤白蜜三斤合和於銅器中微火煮之令沸以一器覆上漆固之埋北壁下入地三尺四十日化爲水名曰雲母漿服法

粳米飲下

李大夫化雲母粉法

取雲母側敲重重劈開爲葉便入銅器中煮十數沸令暖蒸徹即以濕布縫作袂袋以前件雲母入袋中盛之又於盆中瀉暖水相和熱接若得白汁旋旋傾入別盆中又用暖水和接之候得濃汁即瀉入別盆中以雲母汁盡爲度即取諸盆中合入一盆又重入袂布袋中重接過還依前法瀉入通油盆中以雲母汁盡爲度又取前件雲母重入袂絹袋中過依前法接之候雲母汁盡爲度如此兩遍入袂絹袋中接盡汁過其粉始精細都向袂絹袋盛之懸於空處瀝水盡即以瓷鉢收之道者鍊雲母法白雲明徹者爲上雲母不得用鐵器修砂盆中煮鍊爲上雲母

一斤白礬四兩以研碎百沸湯化爲漿初但礬汁拌雲母袋盛蒸七日後更入礬汁漬之一月日並爲粉訖以三重絹囊濾之水飛澄停爲粉訖即以黃溪砂中蒸之七日亦以礬漿拌之

成粉雲母一斤用白蜜二升鍊蜜澄濾訖入竹筒以漆固口埋入地三尺一月化爲漿如未成漿濁在更埋半月日時寒即一月成也服法每日空腹以井花水二合調雲母漿一合服飲少酒無妨忌羊血

煮雲母法凡三方

雲母五十斤硝石半斤取雲母側打摩成葉訖便入麤布袋中於清水中擺洗去穢令盡然始入釜中和硝石煮六七日當爛成粉又取五茄皮及葱涕煮雲母但得一復時便

爛成粉其成粉雲母即入絹袋中洗過尤妙真人服水雲母法凡三方

葱莖取汁桂一斤治下篩雲母一斤粉之合盛竹筒中蒸之一石米頃減火使凝令乾服方寸七日三服三十日顏如玉服百日入水不溺入火不燒雲母有五種色今時人多不能別法當向日看其色詳瞻視之乃可用耳正陰視之不見其雜色並見如多青者名雲英春宜服之五色並見如多白者名雲液宜秋服之五色並見多黑者名雲母宜冬服之但有異色多者名雲沙宜季月服之其色晶晶純白多者名磷石宜四時服之色如黃而堅者名雲精春秋冬夏常服餌之五雲母之法或以桂葱玉和之爲水或於鐵器中以玄水漬之爲水或以硝石合內竹筒

中埋之爲水或以蜜酪爲水或以秋露漬之  
百日以韋囊盛之爲粉或以無心草汁合餌  
服之一年則病愈三年老翁化爲童子五年  
役使鬼神入火不燒入水不溺枳棘不傷與  
仙人相見又他物理之則腐火之則焦雲母  
內火中至時不然埋之不腐故能令人長生  
又云服之十年雲母然常覆之純黑起者不  
可服令人淋發瘡唯當以餌之皆當以茅屋  
雨水東流水若露水漬之百日沙汰去土石  
乃可用耳

又方擣葱莖絞取汁二升桂一斤擣下篩雲  
母一斤粉之三物都合成竹筒中蒸之炊一  
石米頃一日化爲水出凝之曝乾治服一方  
寸七五十日作童子百日入水不溺履水不  
寒

### 神仙服雲母方

取雲母五色具者十斤細擘去黑者取精光  
明淨者八月露時以露粉成務令細熟向日  
看無芒乃可用也取成粉二升內生竹筒中  
密塞其口甑中蒸之又以白沙覆上蒸之一  
日一夜去沙更裝一斛黍米復蒸一日一夜  
去黍米覆裝稻米復蒸一日一夜乃出雲母  
內銅器中加雲母一升合和之浮於鑊湯上  
煎之半日雲母消盡令可丸丸如小豆大以  
星宿出時服三九日三服至十五日後體輕  
鷄鳴時服三九復十五日後增四九日三服  
十五日後體輕目明五十日後腸化爲筋七  
十日三蟲伏尸盡下八十日身光潤九十日  
入水不溺入火不燒百日後皮膚更生二百  
日更易筋骨毛髮三百日後行如飛龍走過

奔馬一歲仙道成矣二十至四十服三百日得仙五十至七十服之三百六十日得仙八十已上服之四百日得神仙矣雲母者五石之精天之精氣日月之光神仙之藥非賢勿傳

真人食雲母方凡四方

雲母五斤松脂十二斤茯苓十斤附子四十  
五枚蜜蟬十斤凡五物合搗三萬杵細末曝  
乾作三斗滓苦酒內中封令清使得一斗五  
升不津器盛著衆手攪令和埋著地中滿  
十日乃出藥自成無疑藥成時其香三里聞  
之服之一斤身中三蟲伏尸盡下百病皆除  
服之五斤身中空虛顏色甚好十五時服之  
六斤身飛行手摩日月服之七斤無所不能  
出沒自在在處隨形入道教化羣生密過人

間諸有厄難者皆能救脫之領立諸仙與顯  
大法隨所教化此藥神祕非賢勿傳

又方葱涕和桂屑漬三月絞去滓取水和粉  
內竹筒中筒須削却皮令薄密內浮醴中爲  
釀酒瓮二十日成水服之當神不復衰老矣  
又雲母粉一斗大麥二升合煮熟去滓服其  
汁身即生光長年不老

又方桂一十斤削取肉以得三斤搗篩葱白  
四十斤熟搗布絞取汁桂屑內竹筒中覆蓋  
上密封口懸蒸五斗黍米下熟爲水內雲母  
粉一斤一日復化爲水日服一盞四十日狀  
貌如童子

雲漿法凡二方

雲母粉一斤硝石四兩朴硝二兩白蜜五升  
右蜜煎令相得和雲母粉如煎餅麪以竹筒

盛之用蓋蓋之以泥四邊勿令洩洩埋地中  
一二尺許一百五十日熱服之光澤肌膚顏  
如童子

又方雲母粉一大斤澤瀉四兩蜜五升煎去  
二升取三升朴硝四兩硝石四兩桂心三兩  
右件雲母粉等和如煎餅麪以竹筒盛之其  
竹筒去青皮漆固濟其口待漆乾即埋於井  
北去井三尺五寸深七八尺用手下土實之  
埋一百五十日乃出其色凝碧洞徹清明可  
服之百病立愈久即長生

赤松子見授雲母神散方

吾見上仙真人學道遊山下戲大海之濱見  
一丈夫沐浴光白鮮明異常而問之云吾服  
神散而得身純白鮮如是也因見遺方云日  
取雲母粉清旦以井華水服之方寸匕即身

生光澤

蒸雲母法

法須東南作竈釜上燒桑柴蒸之九日九夜  
凡煮雲母一斗用鹽花二升和之

終南衛叔卿栢桂下玉匱中素書服雲母粉

方

右以雲粉一斤白蜜一升合於銅器中重湯  
上煎令可丸丸如麻子以明星出時服三丸  
鷄鳴服七丸三十日身輕目明五兩腹堅七  
兩三蟲下八兩皮膚光澤九十日八水不濡  
入火不灼百日易骨二百日走及奔馬一年  
飛行自在便可昇仙

雲母長生斷穀丸方

雲粉三斤白蜜二升銅器盛湯上煎以淡竹  
瀝三升漸添令盡用篦左右攪之勿令停手



以竹瀝盡爲度合時須護淨勿令鷄犬婦人見服時先喫一頓好飲食任意食之盡飽明旦空腹即取藥一丸如鷄子大向生炆方服渴任飲食淡麪餅枸杞蔓菁苜蓿龍葵等服兩劑萬病出齒落勿怪不經月必更生平復凡欲食麪時皆著三兩匙雲粉相和作食不覺有別異

#### 雲漿法

雲母粉一斤白蜜三斤右和合銅器中火上令沸停冷以內新甕器中密封以板覆上乃埋北壁下入地三尺四十日化爲水名雲漿先齋戒三十日以玉相日平旦取并花水一升雲漿一合和飲之日三服身出光澤臨雲不著降玉女感神仙服雲母畏忌法

芹菜葫荽猪肉鱈魚大麻子鮎魚諸陳臭等味不畏觸藥但恐損粉力黃衣米醋亦不可喫制粉力難行糠醋稍通喫若但擬求治病補益延年增壽亦不假須斷葷茹血肉若修仙道須特慎之爲佳

#### 韓藏法師療病法

療人五勞七傷虛損發汗出以粉粉身手摩之雲粉入肉不見乃止加食即汗出並是虛也數數粉摩之欲除肌膚中風能多塗身令人骨膩療人瘡濕癬瘡以粉和粳米粥服之差即止療人金瘡以少許內瘡中粉和粳米粥兩服當差如差永除痕跡下部病五十年不差者日服粉二度二十服永差十餘日斷五辛葫荽猪肉生冷

療時行疫毒壯熱頭痛心腹脹滿及患黃以

粉三兩和粥半枕稀稠得所冷暖如人體日  
三度服之立斷

療金石發動頭痛身體壯熱以粉一匕和冷水二合服之日三度即止療患偏風半身不遂口喎面挾精神悶亂每日以兩匕和飲服之以差為度兼以粉摩身極佳也

療七種風氣冷熱悉心腹脹滿連胃微背痛無常處胃中逆氣以粉一匕和酒三合及粥等日三服以差為度神驗

療骨蒸虛熱唇口乾燥四肢羸瘦不能飲食飯前方服粉不過三斤悉皆除愈

療十二種心痛飛尸但依前服之亦愈

療白痢多年不差者用三七粉和粳米粥服之二七立効忌血食治帶下不止服諸藥不差者以粉內下部兼依前法服立愈驗

療刺風如行針刺如前服并以粉摩身特忌房室五辛等

療蟲毒下血不止及三蟲痔漏如前服驗  
療腹中冷食不消將粉摩身并以方寸匕好酒冷合和服無不差

療冷及瘡癰癰瘕者但准前以清酒服之不過三斤永除曾有人被蛇咬踝上通身腫苦痛甚不得屈伸即以針刺歇其毒悉以粉和酒服三兩匕兼將粉少許塗所咬處少許時毒汁出即當消歇比見有人因醉亂以刀刺著三處皆深腹漏諸藥不能救遂將凝粉三七為兩服服之凝血內散經一食久即下部血出并解血片便無痛苦渙如水釋因知破血有驗

雲笈七籤卷之七十五

雲笈七籤卷之七十六

宋劉宗素撰卷之七十六靈寶還魂丹方并序

方藥

靈寶還魂丹方并序

夫人生稟於五行拘於五常則爲五味之所賊八風之所攻爰自飲乳至於老年莫不因風而喪命或多食而過飽或失食而甚飢或飲啜太多或乾渴乏水或食鹹苦或啜酸辛或畏熱當風或惡寒親火或庭前看月或樹下乘涼或刺損肌膚或撲傷肢體或時餐燥藥或多啜冷漿或久絕屏幃或日多施泄自此風起百竅毒聚一支遂使手足不隨言詞塞澁或痛貫骨髓或痺襲皮膚或痒甚蟲蟻或頑如鐵石或多痰唾健忘好嘔血脉不通肉色乾瘦或久安牀枕起坐須臾語澁面虛

雖活如死或總無疾苦卒暴而亡男即氣引於風女即風隨其血未有不因風而喪命者也世人不能治其風但以藥攻其內安有風在五臟六腑之中四肢百脉之間而湯飲之類曷能去乎假令相疾而醫用藥率誤雖難經素問三世十全欲去沈綿其可得也余久居太白抱疾數年萬藥皆施略不能効後有一翁遺余此藥服都五粒疾乃全除稽顙叩天求其藥法然肯傳授誓不輕泄余故錄於石置諸靈室後人得之者宜敬之無或輕慢自貽殃咎但依法修鍊何慮不神夫及藥制燒藥燒藥制煮藥煮藥制生藥生藥使煮藥煮藥使燒藥燒藥使炙藥炙至相制遞互相使君臣俱具父子固全遂得陰陽各有其緒陽藥制陰以引其陰陰藥制陽而引其陽此

藥雖不能致神仙得之者但服一豆許則壽限之內永無疾矣如已患風疾及撲傷肢節十年五年運動不得者但依法服之一粒便効重者不過十粒有人卒亡者但心頭未冷取藥一粒以醋調一粒摩臍中一千餘下當從臍四面漸煖待眼開後熱醋下一粒入口即活但是風疾不拘年月深遠神驗不可具載其功力每丸如芥子大日曝乾收之凡疾人不問年月遠近先次以紅雪或道中散茶下半丸如或風濕甚者即一丸良久以熱茶投之令患疾人渴三兩行依法潑薑豆湯下一粒當以他人熱手更互摩之患處良久熱徹即當覺肉內有物如火走至痛處所苦當時已失矣一二百日及一年內風疾下牀不得者服一粒後當時可行步一如不患人至

重者每渴後服藥一粒後歇三五日間依前服紅雪先渴後服丹藥但每日服不過一二粒平復如本打撲損多年者天陰即疼痛動不得者尤驗只可一兩粒服此藥多者疾愈後藥力當伏脚心下男左女右但有所苦發心念藥隨意則至此藥神驗功效非智能測其法

光明砂一兩一分 陽起石 磁毛石 紫石英 自然銅 長理石 石亭脂 雄黃  
已上七味各三大兩

金薄二十四片光明砂研如麵以蕎麥灰汁煮三日淘取秤雄黃研如麵醋煮三日淘取秤石亭脂研如麵酒煮三日淘取秤之

已上五味各四大分研如麵生用

速志 巴戟天 玄參 烏蛇 仙靈皮

已上五味各五大分

木香 肉豆蔻 鹿茸如乾柿者 肉桂

已上四味各六大分

延胡索 木胡桐律

已上二味各三分

石硫黃 雄黃 朱砂 自然銅

已上四味同一瓶子入金薄覆藉不固  
口以火炙三日火常去瓶子三寸不得  
甚熱

陽起石 磁毛石 紫石英 長理石

已上四味同一瓶子內以金薄覆灰埋  
瓶子一半歇口燒三日第一日火去瓶  
子二寸第二日火去瓶子一寸第三日  
火近瓶子至夜燬通赤無火毒

又鍾乳十兩以玉髓研七日如麵即住用熟

夾絹袋貯繫定頭邊懸於鍋中煮以水二斛  
煎取一斛內減鍾乳水三合研生犀角一千  
下將此水別收貯候入皂莢仁時同研用又  
將其餘鍾乳水煎遠志等五味仍加蔓菁子  
五大分拍碎同煎令水至七升去滓取此藥  
水又煎青木香等四味至四升去滓又取藥  
汁煎半夏只以湯洗十度拍破當歸細剉二  
味各一大兩煎至三升去滓澄淨  
又地黃汁一升無灰酒一升童子小便一升  
此三味與藥汁三升都計六升於淨器中文  
武火養成煎候至一升即下諸般金石藥攪  
勿住手持如稀粥即去火下牛黃等五味生  
藥末熟攪令極勻即下皂莢仁炒其子打取  
仁杵爲末科取六大分龍腦二分於盆內研  
如麵入藥中并所研犀角汁同入於乳鉢中

令壯士研三千下候可丸丸如芥子大不得  
太大此藥功效造化無殊又此藥就後分爲  
三大分如品字取一口即一分也

又加鍊了芒消一大兩名爲破棺丹芒消即  
上好蜀消有鋒鋸者即得也於銚子內火上  
鍊令汁盡取爲末入於藥中或有暴亡不問  
疾狀但肢體未變者可破棺打齒熱醋調下  
一粒過得咽喉即活十救八九其丸如菴荳  
大餘砂並依歌訣

### 還魂丹歌

硫雄砂隔銅居上磁起長排紫作頭金上下  
三中各二第一句說石藥四味依此次第八  
瓶于第二句說四味亦依前次第八瓶于第  
三句說金薄上下各三片中間兩片隔石藥  
此燒銅多滿三休一瓶燒一瓶久依藥法三

日止乳煮四五俱歸一乳即鍾乳煮即煎也  
四五二十也乃二斗水煎至一斗也是歸一  
斗也取一仍須十一修即此一斗鍾乳水煎  
草藥十一味云十一修也煎到三時還要出  
即煎至三升也地和童面一時勾地黃酒童  
子小便三物是也去火石歸安靜室去火  
入石藥待如肌肉五生稠肌肉和入體也五  
生即生牛黃五味用也別盛三合鍾間水外  
邊千下轉犀牛此即鍾乳水磨犀也

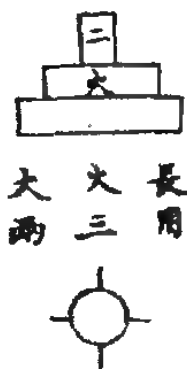
修金碧丹砂變金粟子方治一切風

延齡駐顏治萬病兼化寶

先作泥毬子泥用黃丹白土瓦末鹽醋溲用  
蠟爲胎不得令有微隙陰乾傍邊安孔去蠟  
更燒過即取好光明砂研搗爲末以紙卷灌  
入了用一大蚯蚓和毬子泥搗泥令爛却固

濟孔子待乾更打一錢鏐子安於鐵鼎子中  
安置鎔鉛汁入鼎中其上可二寸已來即以  
糠大養長令鉛軟為候如此一百二十日加  
火取出更於地上以大鍛過候冷出之其藥  
如青紫螺子揀取黑末不中用者分藥一半  
以青竹筒貯用牛乳蒸五遍三度換乳乳皮  
堪瘰癧黧取出入地坑子中三宿細研以果  
米飯為丸丸如粟米大年四十日一九年五  
十日二九年六十日三九其力更別不得多  
服治一切風延齡駐顏治蒸益顏色餘者細  
末於甘鍋中用好黃礬一兩以砂末上下布  
蓋固濟頭乾了灰火中養四十九日以大火  
鍛候冷開皆成金粟子取鼠尾一寫鎗三兩  
用半分真庚先於甘鍋內鎔引鎗乃下三四  
粒子粟便化為真西方也

取五紫



將此書中盛磁子一切  
隨時取也其真乳  
頭向上安在鼎之中

修羽化河車法

光明砂四兩揀取如皂莢子大者瓜州黃礬  
半兩已上取三年米醋拌細勻如泥將用一  
一裹其米砂待乾別取上色西方半兩打作  
薄剪作小片子更裹砂子然後取武都上色  
雄黃一兩曾青一兩細研以左味煎以膠調  
將雄青末捏成小餅子將裹前砂待乾搗鹽  
醋為膠泥更裹一重總了直待乾用真鉛為  
櫃鉛則別有法更燒三遍出寒之乃搗篩如  
法取鉛銀六兩打作合子其合子須相度處  
口拒深下二寸四分深廣上一寸二分即取

真鉛鋪於合底可二分即排砂如蓮子樣更以真鉛蓋更鋪砂重重取盡了即以真鉛蓋却取滿合却先打銀束子束定六一泥固濟待乾取五斤鹽用消石鍊過兩度了細擣篩取鐵鼎可容得前合稍寬者實其鹽擣作陷合處是為外櫃以鹽鎮持了蓋却鐵筋貫定固濟待乾掘一地鑪深一尺六寸闊一尺四寸以馬通火糠火燒四十九日開鼎以鐵筋撥鹽櫃看銀合櫃變為金色即去火取出如未更燒七日取待冷開合剥下黃礬及雄青留著取一粒細研水銀二兩於鑪中微火取藥半豆大粒上便乾銀成寶且惜莫用別取光明砂十二兩研碎和煎伏火砂同研依前用朱醋煎浚成團取前內櫃細擣篩藥為櫃即取前剥下者雄青細研鋪底了安砂團更

以蓋子上了便著櫃未填滿依前來固濟待乾入鼎別泥鑪著草灰半斤火養一百二十日以大火鍛出鑪取藥如前當成上色西方也此名第二轉紫金河車若要服食出毒入寒泉一月日却以乳蒸用楮汁丸丸如粟米大延齡治萬病每日服只可一丸若志心盡一兩壽年五甲子神祕不得偶然輕泄傳非道之人受其殃考

#### 神室何車方

別取光明砂一斤細研以左味拌取一瓷鼎子可貯得藥者將拌砂築成櫃將伏了砂細研醋調泥櫃內乾了著汞八兩以二兩火入鑪養一百二十日成紫金即將投名山不宜用告上玄書名仙籍也其神室收取要用時坐於灰中著汞六兩用二兩火養一復時成



真上色西方也參同契外丹亦云龍虎之訣  
即金華黃芽之品秘

### 九轉鍊鉛法

取鉛十斤汞一斤以器微火鎔之用鐵匙掠  
取其黑皮直令盡每一遍傾在地上復器中  
鎔之凡如此九遍訖即下汞即用猛火熬作  
青砂色如不散即糠醋灑之即變為青砂矣  
更於一鐵器中盛醋傾砂醋中訖用鐵匙研  
令熟又醋烹添取鉛黃於瓦上令乾取黃牛  
糞汁并小大麥麵亦得和所熬青砂作團如  
鷄子大或作餅日曝乾一本云陰乾於燒爐  
火上鞴袋吹取鉛精名鉛丹其性濡更著器  
熬令至熟其色盡赤又出醋中研令熟至澄  
著瓦上使乾於器中熬令熟紫色又別以一  
器取好酒一升下赤鹽二兩和投器中相得

即取紫色丹一時寫著酒中待冷出之此即  
名九還鉛丸為丹名曰九轉紫鉛丹也

### 金丹法

礬黃一斤通明者如研如粉山池石鹽二兩  
亦如研如麵伏火北亭汁三兩

右三味藥並同相和令勻便取鐵合用米醋  
研上好香墨濃塗鐵合內三遍候乾便入此  
三味藥於合內以文火逼合令熟候藥化為  
汁出盡北亭陰炁住火候凝冷便用硝石四  
兩細研如粉入於合足內實按了以粘紙封  
定合足候乾方入於鼎內用法泥固濟其法  
泥用鴈門代赭如鷄冠色左顧牡蠣赤石脂  
等三味各細擣如粉入伏火北亭汁勻和入  
曰內杵一千以來方用固濟相合并足周迴  
唯務緊密為妙合鼎上用鐵闌開定切在緊

密候陰乾便取鉛三斤於銚子內鉛化作汁  
用小鐵杓子抄於合足四面候勻遍又更消  
鎔鎔鉛汁漸漸灌於鼎內直至鼎滿合上二  
寸以來便選成合日夜半子時起火初六兩  
日加一兩至六十日滿足後藥鼎冷定用小  
鐵鑿子鑿去黑鉛開合取藥真如金色便入  
於乳鉢內研細如粉

### 伏火北亭法

北亭砂三兩明白者以黃蠟一分半錫作汁  
并北亭今句作一團子以紙裹炒風化石灰  
一斗用一磁罐先將一半風化灰入於罐內  
實築內窠一坑子放北亭於內上又將一半  
風化灰蓋准前實築初用火三片以來漸漸  
加大至五七片三復時足乃起一弄十斤火  
鍛令通赤火盡候冷取出用生絹袋子盛又

掘一地坑子可受五七升滿添水候泣盡水  
安一細磁碗於坑子內上橫一杖子懸釣北  
亭袋子於碗上更用一盆子合蓋周回用濕  
土墜盆子勿透氣三復時並化為水取此水  
拌調前件二味藥

### 化庚粉法

上好庚一十兩汞五十兩貯於一罐內常用  
火煖將庚燒令赤投於汞內柳篦攪化盡為  
度用鹽花三斤與金泥同研唯細便入一大  
鐺內勻平上用勘盆子蓋鐺以泥固濟周迴  
令密慢火鍛之却令汞飛上以汞盡為度次  
用煎湯沃鹽花候鹽味盡為度其庚粉於盤  
內日曝乾後細研入在藥內雄黃八兩如鷄  
冠色者研如粉雌黃八兩通明葉子者研如  
粉戎鹽四兩研如粉金粉十兩石五味藥並

細研如粉別換鼎合一依前法用米醋濃研香墨勻塗合內還用文火逼合令藥作汁一依前法用硝石四兩細研如粉安在合足內實按以麪粘紙封定合足便固濟合蓋入於鼎內准前法泥固濟合足合上用鐵關關定後陰乾一依前法先取鉛三斤於銚子內鎔作汁以杓子抄在合足四面相吹更鎔鉛汁漸漸灌滿鼎內至合子上二寸以來一依前法選成合日夜半子時起大火候准前初起六兩日加一兩至六十日滿足候鼎合冷定用鐵鑿鑿去黑鉛取合其藥當作紫金色每二分於乳鉢內細研可制汞一斤立成紫磨黃金此非人世所有是神仙秘授若於助道須知是手

### 伏藥成制汞為庚法

汞一斤藥一分於新鐵銚子內藥置汞上用茶椀子蓋固濟如法安銚子於火上專聽裏面滴滴聲即將銚子於水內淬底如此十數度其汞已伏研砂如黑鉛砂子別入甘鍋銷鞣當為紫磨金其於變化不可具載

### 四壁櫃朱砂法

四壁櫃朱砂其法能除風冷溫暖骨體悅澤顏色久服無疾延年益壽

針砂一斤 硫黃四兩 朱砂三兩  
白礬四兩 鹽一兩

右以濃醋一斗五升煮針砂硫黃二味令乾以火鍛之待鬼焰出盡後放冷研別入硫黃一兩又用醋一斗五升更煮候乾依前鍛之鬼焰盡即止放冷以水淘取紫汁去其針砂澄紫汁極清去其水盡陰乾即入白礬鹽同

研內瓷甕中四面下火鍛之候甕內沸定即  
止待冷出之細研以醋拌爲櫃先用藥一半  
入鉛桶中築實即以金薄兩重朱砂入櫃上  
又以餘櫃蓋之築實以四兩火養三七日即  
換入銅桶中密固濟用六兩火養三七日足  
即用十斤火鍛之任火自銷寒鑪出藥朱砂  
已伏於潤濕地薄攤盆合一復時出火毒了  
細研以棗肉和丸如麻子大每日空腹以溫  
水下五丸以鉛作桶可重二斤以銅作桶可  
重三斤忌羊血

雲笈七籤卷之七十六

雲笈七籤卷之七十七

大洞西華玉堂仙母金丹法

方藥

大洞西華玉堂仙母金丹法

右用凝白蜜三斗真丹精明有白華者三斤  
精雲母屑二斤凡三物攪令和合著銅器中  
蓋器上以器著大鑊湯中令浮銅器桑木薪  
微火煎鑊令蜜及藥皆乾於銅器中出器涼  
之三日又曝燥擣為散還內銅器中又密蓋  
器口以器著竈上甑中好桑薪蒸之三十日  
當以白日竟日大蒸之夜不火蒸也日數足  
出丹作高格曝燥之又擣三萬杵細篩為散  
又內銅器中蓋器上如初時法著大鑊湯中  
浮煮銅器三日三夜訖都畢名曰仙母金丹  
一名西王母停年止白飛丹也涼之三日曝

燥更擣三萬杵篩細為散以凝白蜜丸如小  
豆大平旦服二十九日常服之者長生不死  
面有少容如女子若讀大洞真經而服此丹  
者萬遍既畢立乘雲升天不得復住止世間  
觀戲於風塵中也其不誦大洞經者而服此  
丹便得長遊於世上矣服此丹無所禁食食  
飲之宜任意耳常在人間周旋俗中人不覺  
也所謂真仙混合隱化八方矣先齋三十九  
日以七月七日日中時合此丹也

鎮魂固魄飛騰七十四方靈丸

雲母四兩 雄黃四兩 真瓊四兩  
硝石四兩 玄參四兩 槐子中仁四兩  
龍骨五兩 猪苓四兩 青丘霜四兩  
虎杖花四兩 陸龜舌香二兩 青木香  
二兩 沈香二兩 薰陸香四兩 詹糖

二兩 戎鹽三兩 空青八兩 丹砂八兩 石允黛四兩 白石英二兩 太陽嬰童羽衣二兩 太陰精上素華二兩 桃華四兩

北結陰精流華一升二合 當以九月建日

取之盛別器中結炁凝精素華丹一升二

合 當以十二月建日取之盛別器中神華

陰精流珠一升二合 當以冬節日取之盛

別器中

合二十七種已見二十六種後入白塞成二

十七種上二十四種法二十四神三種應以

三元之精炁上應九晨結魄凝魂五色硫黃

化形變景無有常方故人服之神鎮氣安當

以三月建日合藥五月壬日服九始合以次

從雲母起各別擣三千杵匝桃華合二十四

種合七萬二千杵畢各置一拌中未得擣藥仍告齋三十日訖事令童女侍香皆令少口慎言好性善行肉香骨芳之人置藥於二十四拌中露著中庭三宿勿令鷄犬外人見之不使聞哭泣之聲露畢以次內藥著釜中第一內雲母次內雄黃後內桃華內二十四種都畢皆當以次序相覆令竟釜中以北結陰精流華一升二合次內結炁凝精素華丹一升二合次內神華陰精流珠一升二合畢以清稷粉一斛二升沃藥即以上釜蓋之令上下四面四邊內外密厚七分故以雲母在下其炁衝上桃華在上其色冠下故有次第也當先作六一泥泥土釜二枚用東海左顧牡蠣戎鹽赤石脂黃丹滑石蛭螻黃土六分皆等合治擣細篩和以百日米醋和畢搗令勻

以合成六一泥也泥兩土釜內外漸漸薄泥日曝令燥燥則再上內外令厚二寸半都畢仍作竈南向安鑊孤著竈中央釜底令去地一尺二寸米糠燒之九日九夕令火去釜九寸九日九夕進火令近六寸又九日九夕令火至底三寸合三九二十七日畢寒之三日發開視藥起飛精仰著上釜神藥成若不起更泥如初又進火如先二十七日寒之三日無不成也取三歲雄鷄羽掃取之仰著上釜神藥則名飛丹紫筆華流精有百變之色玄光映煥七十四方服之一銖身生流光七十四色左唾則三魂童子立見右唾則七魄化生七形之童衣飛羅羽袂神輿玉輦立到於前盛之金梓精凝釜底則為玉胎瓊液之膏和以白蜜更合於臼中東向擣之令七萬杵

一銖為一九九畢密器封之靈著中庭三日三夕畢清朝服一九令三日服三九即能乘空步虛出有人無令至七日合服七九即自能浮景霄霞身生五色五嶽神官五萬人衛從身形

東向服九九則致青霞綠輶青龍控轡青陽玉童九十人青腰玉女九十人東嶽仙官九千人來迎兆身  
南向服八九則致絳霞雲輶赤龍控轡絳宮玉童八十人太一赤圭玉女八十人南嶽仙官八千人來迎兆身  
西向服六九則致素霞玉輿六龍控轡耀靈玉童六十人素靈玉女六十人西嶽仙官六千人來迎兆身  
北向服五九則致皂霞飛輦玄龍控轡太極

玉童五十人太玄玉女五十人北嶽仙官五  
十人來迎兆身

向戊巳之上服三九則致黃霞玉與十二飛  
龍控轡中央黃機玉童十二人黃素玉女十  
二人中嶽仙官一千二百人來迎兆身服五  
九即致五嶽仙官奉玉扎鳳章請兆之身上  
詣九官金闕之下受署真仙之號可謂靈九  
之妙大哉乎凡諸變化七十四種金銀寶玉  
赤樹絳實立生水大有妙於琅玕八景四藥  
絳生神丹之用不能一二具處特略其大化  
之微爾

凡欲遊戲五嶽周流八極不拘仙官之勞意  
憚典局之類未欲昇天者自可不須服五方  
之九但常服三九七九之數固魂鎮魄飛騰  
七十四方遨遊五嶽壽同三光餘可依五方

之數耳若服五方之九便爲五嶽之司五嶽  
之司便有局任不得適意也

南嶽真人鄭披雲傳授五行七味九  
方

上皇保命固精丹訣用藥味配陰陽精氣五  
行之精君臣相佐固精保命養氣安神調理  
五藏補養六腑虛敗自充衰朽復潤血脉壯  
盛筋骨長堅髮白重黑胎髮却生功效如神  
錄不可盡丹藥非道無以延其壽道非藥何  
以養其身道藥相扶何慮不痊其沈痼某自  
幼年好學經方陟嶺穿崖登雲渡谷尋師訪  
道僅二十餘年暮齒五旬衰老尤甚苦心既  
久但渴至玄遂到南嶽靈巖山得遇志士授  
傳某此術盟誓丁寧與某修合之門服藥之  
法忌鷄犬穢惡鯉鱸葷血莫非潔淨虔精專



心修製其遂修合依方服之經三月已來頓覺精神有異五臟之內調暢得安氣力之間自然強壯又服經半劑其効不可名狀如年三十之人服一劑如十五童子奇哉靈藥具方如後

硫黃二兩日之精白龍骨二兩月之精

安息香半兩火之精栢子仁二兩木之精

兔絲子二兩土之精五味子二兩金之精

肉蓯蓉二兩水之精

右件七味藥其香用胡桃人隔杵別搗其餘

並搗羅爲末和合以麝置日用棗肉爲丸如

小豇粒大每日空心無灰酒下三十九忌鷄

豬魚蒜欲修合服藥之時須用丙寅丙午日

或亥日所合和以火命人面東合之忌孝子

師僧婦人鷄犬皆不得見服藥日王相方淨

潔房內經半年後若近房色常洩穀悉即精氣永固不洩也神効不可具

### 九真中經四鎮丸

太一神仙生五藏填六腑養七竅和九關鍊三魂曜二童保一身長生萬歲四鎮丸方

太一禹餘糧四兩定六腑填五藏

真當歸一兩以和禹餘糧止關節百病

薰陸香一兩以和當歸薰五藏內

人參一兩補六腑津液助禹餘糧之勢

鷄舌香一兩除胃中寒熱止痰悶

凡五種以禹餘糧爲主四物從之先內禹餘

糧搗一百杵次內四物合和爲散

丹砂四大兩攝魂魄鎮三神理和氣

甘草一兩以和丹砂潤肌膚去白蟻

青木香一兩以助甘草去三蟲伏尸

乾地黄一兩以和百髓滿腦血

詹糖香一兩補目睛薰下關

凡五種以丹砂為主四物從之先內砂搗一百杵次內四物為散

茯苓四大兩填七竅補久虛和靈間

白朮一兩以和茯苓潤神氣明目睛

乾薑一兩以輔木勢除熱疾用三關去

寒熱

防風一兩補溫痺除積障止飢渴

雲母粉一兩澤形體面生光補骨血

凡五種以茯苓為主四物從之先內茯苓搗一百杵次內四物成散

麥門冬四兩去心填神精養靈液固百骨

乾薑膏一兩以助麥門冬養血脈去心積

附子一兩地黃腦中氣填臟內除去痰

胡麻一兩熱和喉舌液填下關泄澤三種

龍骨一兩潤六液養窮腸為髮止白

凡四鎮神丸合二十種藥令精上者其五物為一部皆令成散先取禹餘糧部搗三千杵次入丹砂部搗四千杵次內茯苓部搗五千杵次內麥門冬部搗六千杵又內白蜜四升搗七千杵又內白蠟十二兩搗八千杵更下鍊蜜令可丸若剛硬更下蜜令柔復搗三萬杵藥成丸如鷄子中黃許大分為細丸而服之以正月九月十一月上建日合之滿日起服之百日中籌量服五丸當先一日不食後日平旦乃服服畢然後乃飲食如故千日之後二百日中服七丸二千日之後三百日中服二十九三千日之後四百日中服三十九計為率鎮神守中與天地相畢此藥萬年不

敗若常服此藥一切不同服雜藥餌之輩若欲合此藥先禁戒七日永不得入房室無令鷄犬小兒婦人見修合之時當燒香設一神席於東面爲太一帝君太一君太一上元君坐位心常存呼呪之服藥時當亦心存之以向月王此所謂四大以鎮四神除百病令人不老遠視萬里之外白髮却黑齒落重生面目悅澤皮理生光服之一年宿疾皆除二年易息三年易氣四年易脉五年易體六年易筋七年易骨八年易齒九年易形十年役使鬼神威御虎狼毒物不敢近

### 黃帝四扇散方

大茅君以授中茅君

松脂 澤瀉 乾薑 乾地黄  
雲母 桂心 木 石上菖蒲

右八味精治令等分合搗四萬杵盛以密器勿令女人六畜諸污穢等見旦以酒服三方寸七亦可以水服亦可蜜丸如大豆許二十九至三十九此

黃帝受風后四扇神方却老還少之道者也我昔受於高丘先生令以相傳耳

### 王母四童散方

胡麻四大兩九蒸九曝黑肥者去皮熬令黃香天門冬四兩高地肥甘者乾之白茯苓五兩白實者亦當先煮曝乾

朮三兩時月抹肥大者桃仁四兩當用

好者仍須大熟桃解核取人熱湯浸去皮炙乾黃精五兩高地宿根者乾之

右六味精治先熬胡麻後入諸藥搗三萬杵細羅爲散每日平旦以酒服三錢暮再服宜

漸加之亦可水服如丸即鍊蜜和之更擣萬杵尤如梧桐子大自二十九加至四十九

帝女玄霜掌上錄

一名帝女玄霜二名瓊漿三名玉液四名地母乳五名甘露漿六名九轉陰丹七名醍醐酥自古神仙雖餌金丹無不修此陰丹者且如黑鉛屬水其數一一生二二生三三生萬物豈不因陰陽乎夫大丹者是陰陽龍虎及至修鍊了號爲正陽如此即孤陽也既孤陽不可立身須假陰丹而相資以爲梯航也其數隨陽數用九也若論津潤五臟灌注華蓋上添泥丸下補精元大藥不得玄霜服久而難見其功大丹出於契中陰元玄霜出自秘錄所以術士難知也今具著修陰丹白雪玄霜法

取上好黑鉛一生者二斤未半斤先於銚子中撥漏令細絕灰便將汞投在鉛中熱攪鉛作坩子大小臨時用瓷瓶子一口表裏通油者便取上好醋五升貯在瓶內即於穩便房內明淨處室向陽者下手作假陽極之時當合道氣也便安瓶子於土坑內其口與地平將鉛坩安瓶口上更以紙三四重紙上又安瓷碗蓋之若是陽極之時七日一度取出其坩上如垂雪倒懸見風良久自硬掃取後其瓶內醋損即須換如此重重取至一斤霜即於瓷碗內入甜漿水用柳木槌殺研漸漸入漿水如麵糊末在枕四面安在飯甑中蒸蒸了又研以清水淘澄乾又用清水殺研末在枕上土甑內又蒸研淘唯此法五度入飯甑四度入土甑蒸之其土甑蒸時枕口上別用

一口攪合之如此九轉足即須用熟絹袋盛以清水於銀器中攪過後一復時用却去清水以綿蓋器口日內曬乾掃下又用柳木槌研了其色始如春雪亦如麵勃其味甜澹甘美捻在口中冷如春冰若有人修得者以蜜丸如梧桐子大日服五丸至一歲萬病不侵經夏不渴但洗頭生油調塗頂須臾至脚心自冷神功難述若引大還丹返老爲少蓋由津液行也孫氏歌曰

玄白霜玄白霜龍虎君中立爲長萬物不從陰所生即問孤陽何處養

### 螢火丸方

劉子南者漢冠軍將軍武威太守也從道士尸公受務成子螢火丸辟病除百鬼虎狼蛇虺師子蜂蠆諸毒及五兵白刃賊盜凶害其

方用雄黃雌黃各二兩螢火鬼箭蒺藜各一兩鐵槌柄燒令焦黑鍛爐中灰殺羊角各一分九物各如粉麵以鷄子黃并丹雄鷄冠血丸如杏仁大作三角絳囊盛五丸帶左臂上從軍者繫腰中居家懸戶上辟盜賊諸毒劉子南合而佩之永平十二年行武威北卒遇虜大戰敗績士衆奔潰獨爲寇所圍矢下如雨未至子南馬數尺矢輒墮地終不能中傷虜以爲神人也乃解圍而去子南以神方教其子及弟兄爲軍者皆未嘗被傷俱得其驗傳世寶之及漢末青牛道士封君達以傳安定皇甫隆隆授魏武帝乃稍傳於人間一名冠軍丸亦名武威丸今載在千金翼中所稱也

### 黃帝受黃輕四物仙方

一曰鴻光 二曰千秋 三曰萬歲

四曰慈墨實此四物帝曰此四物形狀若何可得聞手黃輿曰鴻光者雲母也千秋者槐栢也生於名山之間萬歲者澤瀉也慈墨者菟實也一云兔絲子

右件杵羅爲末以白松脂和搗爲丸如梧桐子大每日空心溫酒下三十丸服七年効可壽千歲久服之與天帝相守帝恭拜之

真人駐年藕華方

右一物七月七日採藕華七分八月八日採藕根八分九月九日採藕實九分採合道畢矣服方寸匕授南陽劉長生長居清淵澤中北界長生服藥七十餘年不壯不老長服神仙藕實一名水丹芝一名加實一名茨實一名蓮華一名芙蓉其葉名荷其小根名茅

大根名藕其初根名菱與鷄頭爲陰陽以八月上戌日取蓮實九月上戌日取鷄頭實十月上旬日取藕各等分陰乾百日治之正月上寅日旦井華水服一方寸七日四五後飯服之百日止主補中益氣力養神不飢除百病久服輕身延年不老神仙鷄頭實一名鴈實一名天門精一名天禹一名曜味甘治濕痺腰脊膝痛補益氣強志耳目聰明久服身輕不飢神仙也

老君益壽散方

天門冬五兩去心焙白朮四兩 防風一兩去蘆頭熟地黃二兩 細辛三分 乾薑一兩炮裂剉桔梗一兩去蘆頭天雄半兩炮裂去皮臍桂心半兩 遠志一兩去心肉茯苓一兩酒浸去皺皮澤

漏一兩 石斛半兩 去根剉栢實半兩  
雲母粉半兩 石韋半兩 去毛杜仲半  
兩 去麋皮剉牛膝半兩 去苗白茯苓半  
兩 菖蒲半兩 五味子半兩 蛇牀  
子半兩 甘菊花半兩 山茱萸半兩

附子一兩半 炮裂去皮臍

右件藥搗羅爲散 平旦酒服三錢 冬月日三  
服 夏平旦一服 春秋平旦日暮各一服 藥後  
十日知效 二十日所苦覺減 三十日氣力盛  
四十日諸病除 六十日身輕如飛 七十日面  
光澤 八十日神通 九十日精神非常 一百日  
已上不復老也 若能斷房長生矣

驪山老母絕穀麥飯術

黑豆五斗 大麻子一斗五升 青州  
棗一斗

右件黑豆淨水淘過 蒸一遍 曝乾 去皮 又蒸  
一遍 又曝 令乾 麻子以水浸 去皮 共棗同入  
甑中 蒸熟 取出去棗 核三味 一處爛搗 又再  
蒸一遍 團爲拳大 又再蒸之 從初夜至夜半  
令香熱 便去火 以物密蓋之 經宿 曝乾 搗羅  
爲末 任性喫 以飽爲度 遇渴得喫 新汲水 麻  
子湯 栢湯 第一服 七日 三百日 不飢 第二服  
四日 約二千日 不飢 若人依法服之 故得神  
仙 若是奇人 服即得長生 甚是殊妙 切不可  
亂傳 若食犯之 損人 如要食 即以藥子爲末  
煎湯服之 其藥即轉下如金色 此藥之靈驗  
也

文始先生絕穀方

雄黃半兩 細研 禹餘糧一兩 麥門冬  
一兩半 去心 煨白礬一兩 燒灰 雲母粉

一兩

右件藥搗羅為末鍊蜜和搗一千杵丸如梧  
桐子大欲服藥先作牛羊肉羹稻米飯飽食  
明旦服三十九以井華水下之可一月不飢  
矣

太清飛仙法

方曰當取松脂茯苓各一十二斤先次水漬  
茯苓一七日朝朝換水滿日曝乾以醇酒二  
斗又漬茯苓七日出曝令乾月食一斤欲不  
食即取松脂鍊去苦澁汁以火溫之內茯苓  
中治合和以白蜜三物合服之月各一斤百  
日身輕二百日寒熱去三百日風頭眇目去  
四百日五勞七傷去五百日腹中寒癖飲癖  
悉去六百日顏色駐七百日面黥去八百日  
黑髮生九百日多癥滅千日兩目明二千日

顏色易三千日行無跡四千日諸癥滅五千  
日夜視光六千日肌肉易七千日皮脉藏八  
千日精神彊九千日童子薄萬日形自康二  
萬日神明通三萬日白日無影四萬日坐在  
立亡日服食慎勿忘但過萬日仍縱橫變名  
易姓昇天耳

太白星官洗眼方

嘉州刺史張評士中年已來夫婦俱患瞽疾  
求方術之士不能致退居別墅杜門自責唯  
禱醮星辰以祈所祐歲久家業漸虛精誠不  
退元和七年壬辰八月十七日有書生詣門  
請謁家人曰主公夫婦抱疾不接賓客久矣  
書生曰吾雖是書生亦醫術人聞使君有疾  
故此來爾家人入白評士欣然曰久疾不接  
賓客客既有方藥願垂相惠書生曰但一見



使君自有良藥評士聞之扶疾相見謂使君曰此疾不假藥餌明日請丁夫十人鍤錡之屬爲開一井眼當自然立愈評士如其言而備焉書生即選勝地自晨穿一井至夕見水令評士齋潔焚香志心取水洗之評士眼疾頓勝輕即時明淨平復如初即其數年之疾一旦豁然夫婦感而謝之厚遺金帛書生辭曰焉用金帛爲吾非世間人太白星官也以子抱疾數年不忘於道精心禱黷上感星展五帝星君使我降授此術以祛子重疾若子修奉之心金帛之遺非吾所要也因留此法今傳教世人以救疾苦用增陰德其法曰子午之年五月酉戌日十一月卯辰日丑未之年六月戌亥日十二月辰巳日寅申之年七月亥子日正月巳午日卯酉之年八月子

丑日二月午未日辰戌之年三月寅丑日九月未申日巳亥之年十月申酉日四月寅卯日取其方位年月日時即爲福地後井及泉必有良效評士再拜受之官訖書生昇天而去此乃精誠通感之應也

### 張少真鍊九轉鉛精法

青鉛二斤辰多者曰五鉛淨精者曰唐並不堪用唯伊陽及波斯計紫者爲上右置一仰月鐵釜量大小著鉛用猛火炒之候淨訖徹底勾攪之須臾自成青砂但勾攪不停變盡即止欲便成鉛黃花者即將青砂猛火不歇攪之久之即成鉛黃花乃取青砂於盆中少少益苦酒漸添研之苦酒即用糠醋不全用醋者澄濾細好訖於火上爆乾須臾微微火逼之取爲汁流聚入左味團之磁

粉入左味也不得此法團鼓之不成鉛曝乾  
即入鑄道鐵鍋內上下用雙皮袋猛火鼓之  
其青砂須臾即變為鉛從鑄道流出下著一  
鐵器盛取以盡為度其色明白名鉛孫八返  
九轉成紫色凡一斤鉛九轉耗折十五兩得  
一兩強名曰金公丹一曰紫河車一曰金狗  
子一曰九轉鉛精可用之矣別有經在上清  
靈書中及龍虎正錄中

### 茯苓麴方

茯苓三大斤去黑皮剉如酸棗大甘草

### 二小兩剉

右以水六大升先下甘草煮取三升漉出去  
滓澄棄濁者又入白蜜三大升牛乳九大升  
和茯苓煎盡及熱出投令散擇去赤膜又更  
熟接令如麴陰令乾日三四服之初服二方

寸七稍稍加之任性大忌松葉米酢春秋合  
不須著乳臨時著乳下

雲笈七籤卷之七十七

雲笈七籤卷之七十八

本經云即靈寶之會外經云其狀如龍形也靈寶之靈寶也

方藥

三品願神保命神丹方叙

若夫胤者五行之靈氣二儀之純精津液流形體分三品之別剛柔爲用功標百鍊之奇故能匿銳燕圖白霓翹而貫日潛芒豐匣紫靄發而衝星在物之靈莫斯爲最雖表名於允域實取効於離方是以上古聖人歷嘗諸味甘而無毒可以養神遂變柔成剛從羸入妙或作規而寫圓璧或爲矩而象方諸鑒同明月之輝藏於習坎之地金水相合自表生成之數玄臺吸引用召太陽之精因其自然而生故即體之名爲胤麥合安於酉德爲酒熱而且宣棗成氣於震宮爲藥溫而又潤以

斯相和合而服之再餌晨晡一無所忌可以堅實骨髓羸體變而成剛可以悅澤肌膚衰容反而爲少至於男女之道房室之間姬媵數百取御之儀俄頃亦具辟鬼除邪蠲疴去疾風勞虛悸之輩擘臆癰癩之徒餌一劑而便瘳匝三周而並愈復本質於平素如舊姿而有佳倚震柱而不驚當離牖而寧懼若能依八節順四時採百物之初生合衆藥而爲長或乾或濕爲散爲丸適寒暑以調和隨道引而消息一服之後萬事都捐心若死灰形同槁木津穢日去清虛日來通幽洞冥驅神役鬼純漿不覺其濁絕糧不覺其飢腸漸化而爲筋髓漸化而爲骨髓生羽翼身若虛空駕鶴乘龍將煙霞而迥驚長生久視與穹壤而相俾斯則天仙之上品也若也不救物表

取足人間初服之日閉情無逸一二三年微用節宣八九十歲方始任使耳目唯有聰察神彩彌加精明顏與日而俱新智將年而共遠力則拔山扛鼎倒曳九牛誦則一日萬言五行俱下蠲塗靡乏任意所爲偃仰六合之中高視數百年外雖未能觀東海以成桑田詣西母而摘桃實抑亦優游自在其地仙之亞歟語曰上藥養命中藥養性下藥去病總三者以爲言唯此可以備矣豈與夫種石種藕功效相伴膚體纔未充虛發微已通中外可得同年而語哉但代人迷於攝養自致危脆苟徇目前不圖久遠以爲壽有定極非開藥餌所資自然者飲鴆羽寧得斯須吞鳥喙行爲丘死既能促之使短豈不能延之使長信彼而不信此斯爲惑也不亦愚乎且食鐵

之獸得其麋獷猶能猛健有異毛族况人爲之取其精粹取其輕清而無殊特之姿不獲延長之壽未之有也余以胤丹之妙功用無比故申述舊方更爲新題庶有識君子知此評之不虛也其有餘小功能并合和節度隨時附出並論之于後大唐開耀二年歲次壬午正月乙未朔十五日己酉蘇遊撰

上品順神保命篇第一

論胤功能第一

論曰凡鐵胤丹體性沉緩若欲純服獲驗多遲蓋由臟腑先虛故也若本充實寧有是乎麋藥服之其効必速何也如兔絲子之得清酒若爲尾之佐黃蘗故以草藥先導之冀相宣發也又草性速發而易歇鐵性遲効而長久是以服藥之人斃餌便獲驗者此皆藥力

非關鐵功也鐵性沉緩服者初未即効謂言藥無功中道而絕此蓋同於棄井勞而無益者焉故三品方中皆兼草木以相宣佐耳是以本經云上中藥並堪久服今制三品兼而用之若姬后之獲太公濟巨川而須舟楫者矣鐵丹雖與金丹同類而長服者終無發動之期所以不言解療之法喻如俗間食器盛鐵爲之未嘗聞有患鐵之人以此而論用堪久服至如硫黃雲母乳石之徒有爲湯酒服之或作丸散餌者而服之者既衆發之者猶多莫不寢膳尋常背穿腦裂夏則重裘熱酒未解其戰冬則處泉寒食寧釋其溫少服猶弊於斯多餌翻令壽夭事皆目擊今古共知以此而論詎堪久服若欲方之鐵胤豈可同日而語哉故本方云鐵主堅肌索痛明目鎖

心實髓充膚安魂定魄熱風虛損驚悸癰瘤如斯等疾悉皆除愈能久服者令人體氣壯勇一人當百志意剛決心力無敵每一見聞終身不忘延年長壽絕粒休糧鬚髮常黑已白更變又有五勞七傷八風十二痺莫不能愈服滿十日行及奔馬又按本草經云鐵味辛甘平而無毒熱鐵精稍溫久服微熱生鐵鐵漿微冷冷熱雖殊俱至明日鎮心安魂定魄實五臟堅肌膚除心煩去黑子療熱風皮膚中氣風癰癩驚悸恍惚惡瘡癰疽疥癩胃腸中氣塞不能化食諸下部惡病陰癰脫肚燒蟲五痔皆悉主之別錄云鐵屑燒之投酒中飲主賊風風症又云以鐵團燒赤投鹽醋中青布裏之熨腋下多時除胡是及汗氣又鐵漿及鍛家磨鐵汁澄清飲之令婦人斷

產又以剛鐵合半夏湯能療氣噎反胃等疾  
又仙方古錄有鐵丹既非常藥人怯不能服  
又以鐵化爲水飲之鎮心強記除風去熱又  
有服鐵末法終不速此又按古今經方唯金  
玉不可輒服令人心腸焦爛有毒故也唯銀  
鐵二種乃堪久服無毒故也常有人服胤具  
一年之中少覺異常二年中間氣力益健三  
年之後十倍加常自茲已往漸更健壯口鼻  
之中氣息衝逸遍餌諸藥皆不能過至於房  
帷特苦強盛行坐之間重不委歇若去此弊  
可依別方即余所造開性開情者今具上品  
篇中又近代有增損此方加諸胡藥云益心  
力不强陽道余觀其方多用胡椒畢撥蘇蜜  
乾薑華澄茄等總十餘味和胤丹服尋其藥  
性熱而且補又兼下氣寧有不强陽道乎應

是矯俗之人故述斯詐以惑凡庶矣嗟乎莫  
不由貴遠賤近之所致也余制開性開情方  
藥既中華不俟邊城頻經試驗今故出之擬  
昭學道之賢不傳矯俗之子凡此功效實珍  
奇異合和等法列之如左

### 造胤丹法第二

凡欲合鐵胤神丹者必先辨諸鐵性擇其善  
者乃爲之古方多以雅州百丈建州東瞿爲  
上陵州都盧爲次并州五生爲下又梓柯及  
廣榔二州所出並不煩灌鍊即堪打用此即  
自然剛也又嘉陵榮資四州所出功力與廣  
榔相似而灌剛之時要須百丈者相參乃堪  
服用又斬州及忠渝等州所出並力薄不堪  
用而硤州所出與當陽連接故亦其次矣過  
常用並不如荊州當陽者最佳自古以來楚

金等一其性勁快服者必俊快江漢英靈山水之應也鐵者感山水氣以成其形而服之者必當俊健又說者云遠左軍中有刀千口用斬賊并甲俱斷諸刀相刻皆不逮之或問其故云是當陽鐵造眾並奇異咸共惜之以此而論其俊如是今之合鍊用此為佳又灌剛之時必須櫟栗等炭餘皆不堪用調停火色唯須善別生熟失宜即不任用其方曰

剛鐵一百斤取自然成剛鐵上次取擣

剛五灌已上者佳

右取前件鐵打作鏡中央開孔容指許狀似璧形面徑五寸已上一尺已下厚三分許兩面刮削令極平淨亦有打作方缺長七寸闊四寸厚三分上微開孔盡此百斤作鏡畢

次作神水法

調和府藏鹽一升煎作亦得  
玄臺引鐵磁石十兩毛亦得

清淨花水一升半並大作兩

右以花泉和鹽攪令消次內引鐵末畢若用盡史作准此數為之以此神水噴鏡兩面令濕穿於長鐵著上片片相去三分許先埋甕於地中為架架上重重安之以瓦盆合甕口其甕欲得貯物者良若無可用新者為佳畢盆上覆土可厚一尺許每日鹽水灑上令濕滿一百五十日發之其面有胤如鐵衣之狀以剛刀刮取作紫赤色於鐵鉢內以玉槌和清酒研之唯須極細畢更添酒泛取浮者傾置別器中澄取澱曝乾更和酒研泛澄如上法再三為之畢即堪服用所有麤者更研令細准前泛取以盡為度其埋甕處勿使婦人

小兒鷄犬汚物犯之若先患冷氣癰癰并欲肥者於前神水加雞乳末十分欲加增陽道者加陽起石末十分並須令無如自非年七十以上者不加陽起石出太山黑白二色者餘並不堪用又法清水一斛九月二日著在書臺引鐵一斤无布得和喫鏡面令濃自外如前又一法甕底穿作一小孔甕下掘地作一小溝內常使有水流不得露風日如是百日即成有胤多前若急須之五十日亦得余謂此於山間則可為之又云明日欲埋甕今夜須宿齋淨心當埋之時勿令婦人小兒鷄犬疾病人見之又以成滿除日為之復得福德建王盛潔等地理之最佳

開性開情方第三

論曰余以至道幽玄求之者寡縱有好生君

子而鮮能終卒者莫不由染習尚存情慾仍在致使南宮朱火鍊質靡期北府黑編刊名何日病斯等事披覽經方自製開性開情絕諸淫思頻經試用心若死灰則於入道之賢神安志定攝生之士隨實命延因是衆疾自療群妖飲迹恒餌不絕仙路可昇故為之方豈不務也

胤丹三十二分 萱草根二十四分日乾  
女貞實二十四分 龍葵子二十四分切日乾  
青木香二十四分 苦參十八分切日乾  
白瓜子十分甘者 乾蒲桃二十八分鹿膠  
菰首二十分八月採 寄生實十八分諸本並得  
杜苦根十二分切日乾 蓮子三十二分去皮心乾  
石十二味合治如法淨室中清潔童子持師之諸子有脂潤者共處持如膏令細乃和散



更搗令極細調若春月合者以櫻桃實汁和  
丸非此時者以大麻子汁煎為稀麵糊以丸  
之如梧桐子大一服二十九日二服以酒若  
寒陽薑飲等下之忌五辛血味陳臭之物

其二

胤丹十二分

薤白一握乾之

槐子三合漬之七日

萱草根八分切炒

菰首三分八月採甘草六分炙

葦子五合炒令黃薏苡人六分

右八味合治如法於淨室中令童子持篩和

以白蜜丸如梧桐子大以棗湯服二十五丸

日再服漸加至六十九丸為恒忌猪肉蒜魚麵

血羹五辛陳臭物

四主保神守中安魂定魄可以去俗

長服神仙方以建玉日為始

胤丹一百二十分 茯神八十一分

人參三十六分 赤箭十分去心

麥門冬二十四分 牛膝三十二分

右六味以棗膏若白蜜和丸如梧桐子大若  
酒服十二丸日二服加至二十四丸止四時

常服滿千日則腸化為筋色如童子髮白更

黑齒落再生力敵十人經三千日行五百里

走及奔馬能役使鬼神滿七千日形體骨髓

皆易更受新者五嶽朝拜青腰玉女皆來侍

衛滿萬日白日昇天上謁太上玉宸君拜為

仙公壽與天地相畢忌大醋陳臭物及遇死

喪孝家合藥時勿使小兒婦人雞犬殘疾不

足人見之

五主留年還白堅實骨髓通神延命

長服方以六丁日為始

鹿丹一百二十分 茯苓三十二分  
著目實八十一分 牛膝七十二分  
桂心二十四分 天門冬三十二分  
右六味以棗膏若白蜜和丸梧桐子大若飲  
酒酒服十二丸日二服加至二十四丸止四  
時不絕若宿有風病者加防風三十二分有  
氣者加橘皮二十八分心腹滿脹者加枳殼  
二十四分多皮膚枯乾者加栝子人三十二  
分無心力加速志二十四分去心夢洩精者  
加白龍骨二十四分若精澁者加桑寄生二  
十四分有冷者加乾薑二十八分有熱者加  
乾地黃二十八分生作之服經一月皮膚內  
風並盡滿百日筋脉中風並盡滿一年體中  
風並盡滿二年髓中風並盡服千日五藏六  
腑中風並盡滿三千日形體皆易瘡癥總滅

白髮並變齒落更生顏如十五六童子日日  
聰慧漸漸自汚俗間神鬼皆悉見之能役使  
六丁玉女身輕如風日夜見物力能負重經  
涉山川妖邪惡魅不敢近之諸山林神皆來  
謁見深宜秘之思如前法

六主鎮精神補髓肉堅如鐵氣力壯

勇一人當百長服方以王日為始

鹿丹一百二十分 乾地黃八十一分

兔絲子七十二分 蒸茯苓二十四分

徐長卿三十二分 巴戟天七十二分

右六味蜜和丸如梧桐子大若飲酒酒服二

十四丸日再服日加二丸至三十二丸為恒

服百日雄氣大至語聲寥亮行步如風經得

一年萬病消除筋髓充實力敵百人惟房之

間夕能御百亦不疲劬面皮光悅色如華英

通幽洞冥監照一切制伏鬼神莫不從心疾  
氣流行身終不染服經十年輕舉雲霄縱賞  
三清遨遊五嶽往來圓嶠出入方諸仙聖同  
居永辭生死有効不得語大洩藥功能仙家  
大忌故古人服藥要入名山大藪良有以也  
慎之

七主開心益智

胤粉一百二十分 菖蒲八十一分

遠志三十二分 人參四十九分

龜甲二十四分 署預二十四分

龍骨一十二分

右七味蜜和丸如梧桐子大酒服二十四丸  
日三服別加二九滿三十二丸為恒服得百  
日心神開悟二百日耳目聰明三百日間一  
知十滿三年夜視有光日誦萬言一覽無忘

長生久視狀若神明忌羊血鴿陳是物

八主無草藥和丹服者單餌防萬病

方以甲子日為始

胤丹三百六十分

右件以棗膏倍之和為丸研令相入丸和麻

子大一服七丸酒服或井花水皆任意服旦  
朝日晚兩時服之漸加至二十九丸為恒服經  
百日腰腎實三百日五臟皆實滿千日骨髓  
堅強夕御百女終無所勸若生男女聰慧如  
神顏色光華若童子滿三千日日行三百里  
力舉千斤身重三百六十斤樹徑尺者拗拉  
折之能萬日必證神仙雖然要不如和上品  
藥三五種味服之佳其驗速耳

九延命澄神論

論曰凡上品藥養命安神將服之人須持上

法若能真心奉道苦節求仙如是修行神仙可冀若不求仙出俗取樂人間自服之後一年斷慾要令藥力成就骨髓堅充因此百病消除真氣來入身神既具藏腑端嚴表裏清澄魂魄雄盛內與道合外以辟邪所有功能一如經說若未能頓絕耽淫世華百日以來微用宣洩此之意况以理可知如不能慎徒服無益斯可謂揚湯止沸不如離薪也故說云鷄鵲養蚕續不供口此之謂也至於坐卧居處極須清淨衣物衆具並宜香潔鞋履雜物不用借人則雜氣相亂正氣不居則魂魄散越多諸夢想則神識不澄神識不澄則志誠不定志誠不定則情懷燥擾情懷燥擾則有始無終有始無終則於服餌養生有能終卒者鮮矣若居處清淨衣香嚴潔藥物精新

懷形一定服餌不輟志存長年不雜交遊唯知內視依方禁戒受氣寶精如是十年則諸仙畢至青腰承翼咸侍衛之六甲直符任其馳使十二守士應荅俱臻八使天官隨懷即感若能階此已證神仙何拘於長者焉其策辛血屬仙家大忌乃至山穢之處亦勿履之若正療病暫時所不論耳三品服餌九散任情隨時取宜亦無怕唯消息節度觸類引之上品養生道盡於此也

中品和形養性篇第二

十主頭面諸疾可以和形長服留顏

還白方以立春日爲始

胤丹三十六分

槐子十九分

夜千十二分

牛膝二十四分

防風十二分

右五味蜜丸如梧桐子大一服二十九日二服別加二九以三十九為恒服得百日緣身頭面所有諸疾悉皆除愈服得周年白髮總變色如童子身輕目明能滿千日見諸鬼神夜視有光忌諸肉陳臭物

十一主心腹諸疾可以和形長服駐年還白方以土來日為始

胤丹三十六分 蜚廉十二分

人參十一分 白朮十二分

茯苓二十分

右五味蜜丸如梧桐子大一服二十九日二服別加二九至三十九為恒服得百日緣身心腹所有諸疾悉皆除愈服得周年白髮更黑顏如十五女子日可四五頓食定心神能滿千日役使山精忌桃李大醋陳臭等物

十二主四肢諸疾可以和形長服反顏還白方以夏至日為始

胤丹三十二分 山茱萸十八分

牛膝十二分 石龍芮十二分

杜仲十二分

右五味蜜丸如梧桐子大一服二十九日二服別加二九至三十九為恒服得百日緣身四肢所有諸疾悉皆除愈服得一年腰腳輕利陽道不衰白髮更黑耳目聰明能滿千日尸蟲並死四大舒緩調和關節去諸頭寒多生男女忌惡魚肉陳臭物

十三主胃諸疾可以和形長服更還

白方以立秋日為始

胤丹三十六分 白芷六分

防風十二分 細辛六分

牛膝二十分

甘草十八分

右六味蜜丸如梧桐子大一服二十九日再服別加二九至三十九為常服得百日緣身臂背所有諸疾皆悉除愈服得一年耳目聰明口氣香潔肉色肥澤眼目頭面輕利風邪並除九竅通爽五藏安和去諸煩滿忌生菜陳鳧菰菜等物

十四主人福薄少媚令人愛念好容色延年方以立春日為始

胤丹七十二分

麥門冬三十二分

萬歲二十四分

牛膝二十四分

著實二十四分

獨搖草二十四分

右六味蜜丸如梧桐子大一服二十九日二服服加二九至三十二九為恒服得百日皮膚光悅二百日面如十五六童子三百日媚

好具足見者皆愛神彩縱逸不可名之有所好求莫不依允忌五辛魚肉陳鳧生菜等物

十五主利關節四肢九竅通百脉令人能食輕身長生方以建日為始

胤丹八十四分

天門冬四十二分

苦參二十四分

白朮二十四分

青木香十二分

兔絲子十二分

桂心二十四分

甘草十二分

茯苓二十四分

牛膝二十四分

右十味蜜丸如梧桐子大一服十五九日再服服加二九至二十四九止欲得陰大而堅加巴戟天二十四分肉苁蓉二十四分欲得小便滑利者加澤瀉二十一分多風者加防風三十分多頭風加芎藭二十四分山茱萸二十四分暑預二十分若內傷絕者加鹿角

膠二十八分多續斷二十分熱者加乾地黄二十四分忌桃李蒜菜陳梟鯉魚醋等物

十六主安神強記方

胤丹八十一分 防風三十四分

遠志二十四分 天門冬二十一分

菖蒲二十四分十九尊人參二十四分

茯苓二十四分 通草十二分

右八味蜜丸如梧桐子大服二十九日再服加二九至二十八九止服得三百日舊日之事皆總記之六百日平生習學者悉記儼然九百日誦萬言終身不忘志氣虛豁聲音柔和所有熱風皆悉除愈身神具腑臟安服九年聰慧若神顏色充美終身不憊及獲神仙忌羊肉鰯魚大醋陳梟五辛等物

十七主心虛恐怖驚悸不定方以平

定日合之

胤丹八十一分 茯苓四十九分

卷栢三十一分 龍齒十二分研

人參十二分

右五味蜜丸如梧桐子大一服十二九日再服日加二九至二十四九止服得百日恐怖即定服二百日迅雷不驚臨危不懼神安志定延命無窮肌肉充華顏如童子終身不絕効驗若神忌大醋猪肉陳梟等物

十八主辟邪鬼魅山精魍魎等方以

五月五日臘日合之

胤丹四十九分 蘇合香三十分

青木香二十四分 安息香二十四分

麝香十二分 生犀角二十四分

羚羊角十二分 白木香二十四分

右八味以棗膏丸如小豆大一服七丸日再服不過七日邪鬼病皆瘥亦可七丸合為一丸燒於香火上薰病人隱處若鼻孔中吸噓日夕各一度薰香即差若山行野宿燒之則辟妖欽迹不能近若欲召真神燒之則仙官至至玉女衛形若能久服滿百日衣汗皆香十日所卧床枕吐氣言語香氣遠聞非說可盡一云迎風而立香聞三十里久久百邪不干群妖速殄萬日道成白日昇仙役使鬼神拯濟無極長生久視與天地齊備忌五辛生魚肉生菜桃李及陳臭等物

十九主荒年絕穀不飢去俗方以成

滿日為始

胤丹一百二十分 白朮三十六分

天花萼三十分 天門冬九十一分去心

真蘇合二十四分 茯苓三十九分

松栢十二分 鍊蠟四十九分

青木香二十四分 乾地黄三十六分

大豆黃四十九分 松根白皮二十二分

右十二味為散好鍊酥三斤入鼎為丸如彈

子大日服五丸久久不飢渴飲冷水及醇酒

為佳身輕目明力作不勸可以入山往陰亦

無所殆久久服者神仙也其辟邪魅毒蟲蛇

虺皆不敢近亦甚省睡至夢相見如晨事

與神通久久諳知幽冥間事當密之忌血味

生菜鯉魚大飯陳臭若絕穀者則都不食餘

物

### 二十養性宜食論

論曰凡中品藥性為宗至於服餌皆須導引相助能兼上法尤益其性房帷之間月惟一



歲年五十已上四十日一交此於藥餌過無妨損但爲藥力未成骨髓須實所以制之是三年一發可御百女然鐵有鑒形之明鬼神懼觸其鋒精魅魄彰其質所以妖邪魍魎終身免之然三年始服一劑劑即百斤計有千餘日也此非藥力將成精靈自衛其功效一如方迷四時消息臨時制宜所論服日皆依下注當服之時須食牛羊麋鹿雉兔鷄鴨鵲酒麪之屬以助藥勢大說如是自外依常中間亦有稟受盛衰不同強弱不等或一年藥力乃盛或數年始効此並受性不同氣候有異未可怪也此謂單服如兼雜藥則一依其方所陳功効深淺若修行上道不顧妻孥可行上品閉情真法此則強身益智永絕驕淫朱室紫房何能遠矣子自服胤丹來向欲周

歲中間獲驗非筆能申惟恨過之失期晚也今故具述廣宣流布有道君子知我志焉下品療疾蠲癖篇第三

二十一主心風虛弱健忘心家諸病方以上戊巳日合

胤丹三十二分 茯苓二十四分

遠志十二分 人參十二分

右四味蜜丸如梧桐子大一服十二九日再服加二九至二十四九止服盡更合病差仍停忌大醋陳梟等物

二十二主脾風虛不能食脾家諸病

方以庚子日合

胤丹三十六分 白朮二十四分

甘草十二分 荳蔻十三分去皮

石四味蜜丸如梧桐子大一服十五九日再

服加至二十九為恒忌桃李蒜菜生冷難消之物

二十三主肺風虛嗽或氣上肺家諸疾方以壬癸日合

胤丹三十六分 天門冬二十四分

五味子十四分 紫蘇子五合

右四味蜜丸如梧桐子大一服十五九日再服漸加至二十一為恒忌鯉魚生是大酢鹹等物

二十四主腎風虛腰痛腎家諸疾方

以定日合之

胤丹三十六分 杜仲二十四分

牛膝二十四分 鹿角膠十八分

右四味蜜丸如梧桐子大一服二十九日再服漸加至三十九為恒忌生菜生魚

二十五主肝風虛目暗肝家諸病方以丙子日合之

胤丹三十六分 車前子二十四分

槐子十八分 決明子十八分

右四味蜜丸一服十九漸加至三十九為恒忌五辛熱毒物

二十六主五勞七傷八風十二痺乏氣少力弱房方以四時常照

胤丹八十一分 肉蓯蓉三十九分

白膠二十四分 防風二十四分

蛇床仁十二分 兔絲子十八分

署預十二分 茯苓十二分

五味子十八分 杜仲十八分

桂心十二分 牛膝二十四分

右十二味蜜丸一服二十五九日再服漸加

至三十九為恒忌大醋生菜陳梟等物

二十七主房帷間衰弱方

胤丹八十一分 巴戟天皮二十四分

兔絲子二十四分 蛇床仁二十四分

右四味雀卵和丸一服二十九用鷄子和亦

得漸加至三十九忌如前法

二十八主宿食不消心腹冷痛脹滿

虛鳴不能食方

胤丹十八分 當歸十二分

乾薑二十分 白朮十二分

薑黃十分 甘草十分

厚朴十分 吳茱萸十分

右八味蜜丸一服二十九日再服漸加至三

十九為恒忌同前法

二十九主心腹積癥瘦腹大方

胤丹十二分 鱉甲十分

蟬甲十分 牛膝十分

大黃十分 附子八分

防葵八分 桑耳十分金匱者

右八味蜜丸一服十九日二服久疾根者即

差忌如前法

三十主五尸九注骨蒸傳屍復連減

門方

胤丹二十四分 獺肝二具

安息香十分 蘇合香十分

鬼督郵十一分 白朮十分

青木香八分

右七味丸散任意每服七丸日再服散即服

一錢七忌如前法

三十一主疥癩癰疽手足皸裂鼻柱

斷壞者方

胤丹一百二十八分 天門冬八十分  
蛇脯三十六分 茯苓三十六分  
真木蘭皮三十分 苦參八十一分  
梔子仁十四分 白朮二十八分  
蒼耳子二十分 乾地黄二十四分  
牛膝二十四分 枳殼二十分  
右十二味蜜丸一服三十六丸日二服服之  
百日已外周年以來所患無不愈者如極重  
不過十日一差之後色勝於未病前忌法同  
前

三十二主消渴中晝夜飲水乃至一  
石不能食方

胤丹四十分 苦參三十二分  
知母二十八分 枯薑三十二分

黃連三十八分 麥門冬二十四分

右六味生地黄汁及竹瀝和丸如梧桐子大  
衆手爲丸曝乾以荊根汁服三十九日再服  
加至四十九忌如前法

三十三主痢下黃赤水若鮮血無時

度方

胤丹十二分 茯苓十八分  
黃連二十四分 黃芩二十四分  
黃蘗十八分 龍骨十二分  
犀角十二分

右七味篩飲服方寸七日再漸加至三七爲  
度忌如前法

三十四主冷痢下膿血下部疼痛小  
腹脹滿方

胤丹十二分 乾薑二十四分

吳茱萸二十四分黃連二十分

厚朴二十分炙 薑朮二十分去皮

白朮十二分 赤石脂十八分

右八味下篩飲服方寸七日再服漸加至二  
七疾愈當止忌如前法

三十五主小兒驚癇壯熱發作有時  
方

胤丹二十八分 龍齒十二分

牛黃十三分 茯苓六分

人參八分 蜣螂膽八分

麥門冬八分 甘草六分炙

右八味下篩以牛乳和五錢七服之日再盡  
此一劑但驚癇除差亦終身不染時氣永定  
心力開聰明強記不忘亦不患溫氣無事等  
疾忌如前法

三十六主目開眼中三十六疾方以

開日合之

胤丹八十一分 薺子四十九分

車前子七十二分 決明子三十二分

槐子二十二分

右五味搗末以麥門冬汁煎濃為丸每食後  
服二十九日再服盡更合能滿千日夜視有  
光久久能跳赴深谷身輕目明心神清朗忌  
五辛酒肉陳臭等物

三十七主耳聾耳中三十六疾方以

開日合之

胤丹八十一分 磁石三十八分

菖蒲十八分 通草十八分

玄參十八分

右五味以葱涕浸為丸一服二十八九日再

服滿千日則聞百步中人語聲事周萬日則神與物通有所警誠皆聞語忌如前法

三十八主鼻塞鼻中三十六疾方以

開日合之

胤丹八十一分 通草三十二分

細辛二十八分 乾薑三十八分炮

蒲黃十二分

右五味以生地黃汁煎漫為丸一服二十八  
九日再服滿千日聞百步內香周萬日人聞  
藥物則知善惡

三十九主口舌青黑口內三十六疾

方

胤丹八十一分 黃連七十二分

升麻三十二分 檀栢二十八分

天門冬二十八分去心

右五味以砂糖和丸一服二十八九日再服  
滿千日唇如朱丹面色赤白肌肉潤悅滑膩  
異常與人談論見者歡喜功能不可具言忌  
如前法

四十主身體癰皮膚甲錯多諸癰疥

身中三十六疾方

胤丹八十一分 干秋七十二分

乾地黃七十二分 人參三十分

麥門冬七十二分去心

右五味以酥蜜和為丸一服三十二九日再

服滿千日則體生光白行步縱闊舉止生情

多有逸能周萬日則顏如十五女子無問人

鬼見者欣愛所為善事莫不從心

四十一主心虛悸戰慄多汗心中三

十六疾方以定日合之

胤丹八十二分 人參七十二分

茯苓三十二分 高良薑八十分

赤石脂二十八分

右五味以麥門冬汁煎和爲丸一服三十二  
九日再服滿百日所患皆愈周千日則問一

知十聞雷聲亦不驚悚神安志定萬日備通  
觸目之事見則自悟若多以葛蒲代高良薑  
可以常服

四十二主陰癰疝氣等方

胤丹四十分 蒺藜子十二分

桃仁四十分 狸陰一具去毛炙

海藻二十四分馬毛者沉之

右五味蜜丸如梧桐子大酒服二十九日再  
服訖任意忌穢穢百日外無忌

四十三主少小脫肛或因虛冷者主

之方

胤丹三十分 卷栢十二分

肉蓯蓉十分 兔絲子十分

右四味蜜丸如梧桐子大酒服二十九日再服  
無忌又兼胤丹傳肛上三五度差

四十四主虛勞五癆方

胤丹三十分 兔絲子十二分

覆盆子十二分 五味子十二分

牛膝二十分 乾地黄二十分

當歸十二分 桂心十二分

右八味蜜丸酒服滿百日即差服既更合之  
忌行房生菜陳臭物

四十五蠲疔禁忌論

論曰下品療病變服縱延時日不過數劑一  
差已後能久服之非惟療病神仙亦可冀也

胤丹之體特忌猪肉酒醉變吐無所不至於  
餘食並無妨廢前知三品所論者為兼草藥  
所以須然大凡論餌之法傷慎猶好既不損  
藥勢得益彌速其陳穢之物凡人亦不宜多  
食惟令昏濁精神亂忤真氣真氣既亂邪氣  
反入由是百病競生死亡無日而况求延年  
乎而况求神仙乎攝生之士可不勗哉此之  
教誡略舉綱目服餌之法觸類而長凡正服  
藥病未全瘳必不得近房一犯損十日藥再  
犯百日三犯畢劑力絕乃更生餘病何論於  
舊疾乎有病君子深須達之予自服餌以來  
今將二十餘載其間禁忌節度乃至犯誡違  
方善惡備經今具述服餌之士宜知之得者  
慎重而勿秘陰德濟人其功大矣

胤丹二十八分 人參十分

石斛六分 兔絲子六分  
苟杞子六分 牛膝六分  
茯苓六分 桂心四分  
遠志六分 署預六分  
肉蓯蓉六分 蛇床子四分

右十二味依常法服

胤丹四分

人參二兩

茯苓二兩

遠志二兩

署預二兩

五味子二兩

杜仲二兩

甘草二兩

兔絲子二兩

牛膝二兩

續斷二兩

當歸二兩

景膏八兩

麥門冬二兩去心

巴戟天二兩

肉蓯蓉三兩

右十六味准上日再服服二十九漸加三十



九爲恒

古鐵胤粉方

夫金玉之藥停置積久終無自壞以其自然生因其自生故名爲胤凡斷割萬病非胤不克理藥化金鐵不成勁利堅健既剛既快或光輝燭地或銷鎔變化邪精懼其鑑形鬼神畏其剛利夫人但貴玉石藥不知鐵胤強筋骨益氣力使心健人勇身體輕利療五勞七傷補腰脚不足尤療虛損反白變黑延年益壽補精填髓起陰發陽增長壽命無三五婦則不可輒服功效極多難可具記其法取精剛蒸鐵打作片如笏形兩面磨礱使淨作三四十枚以水淨拭即側著甕中放簣上蓋頭泥之置陰潤處百日開取盡生胤也以竹篾刮取其丹色赤黃於甕鉢中玉碓研篩三通

以酒浸三日少渾即轉瀉別器中輕細飛過者隨酒取淀著下者棄之其隨酒者又澄一日更傾者酒取下胤淀日曝乾棗肉爲丸如梧桐子大初服十五丸日再服漸加至三十丸用所澄酒服益佳百無所忌

後代名醫造鐵胤粉

右取蒸剛鐵一百斤任意大小打作葉厚三分許兩面刮削平淨如鏡長短方圓任意作訖取白鹽一合磁石毛一兩磁石亦得水一合半和鹽攪令消內磁石末更若多亦准此爲數以此鹽水瀝即側著甕中令蓋口其甕先盛醬者佳新者不堪蓋訖埋甕於北陰地下使不見日蓋甕土可一尺許每日以鹽水灑之一如前法

雲笈七籤卷之七十八

雲笈七籤卷之七十九

宋明帝敕撰書表外郎王景賢等撰錄仙經集要并錄異

符圖

五嶽真形圖序

東方朔

五嶽真形者山水之象也盤曲迴轉陵阜形勢高下參差長短卷舒波流似於舊筆鋒芒暢乎嶺嶠雲林玄黃有書字之狀是以天真道君下觀規矩擬縱趣向因如字之韻而隨形而名山焉子有東嶽真形令人神安命延存身長久入山履川百芝自聚子有南嶽真形五瘟不加辟除火光謀惡我者反還自傷子有中嶽真形所向唯利致財巨億願願克合不勞身力子有西嶽真形消辟五兵入陣刀刃不傷山川名神尊奉伺迎子有北嶽真

形入水却災百毒滅伏役使蛟龍長享福祿子盡有五嶽真形橫天縱地彌綸四方見我懽悅人神攸同黃帝徵師諸侯與蚩尤戰於涿鹿之野遂擒之諸侯咸宗軒轅爲天子代神農氏是爲黃帝天下有不順者從而征之破山通道未嘗寧居東至于海登太山及岱宗西至崆峒登鷄頭南至于江登熊湘北遂獮鬻登符釜山而邑于涿鹿之阿遷徙往來無有常處察四嶽並有佐命之山而南嶽獨孤峙無輔乃章詞三天太上道君命霍山潛山爲儲君奏可帝乃自造山躬寫形像連五圖之後又命拜青城爲丈人署廬山爲使者形皆以次相續此道始於黃帝耳東嶽太山君領群神五千九百人主治死生百鬼之主帥也血食廟祀所宗者也世俗所

奉鬼祠邪精之神而死者皆歸泰山受罪考焉諸得佩五嶽真形入經山林及太山諸山百川神皆出境迎拜子也泰山君服青袍戴蒼碧七稱之冠佩通陽太平之印乘青龍從群官來迎子

南嶽衡山君領仙七萬七百人諸入南嶽所部山山神皆出迎南嶽君服朱光之袍九丹日精之冠佩夜光天真之印乘赤龍從群官來迎子

中嶽嵩高君領仙官玉女三萬人道士入其中嶽所部名靈皆來迎拜中嶽君服黃素之袍戴黃玉太乙之冠佩神宗陽和之印乘黃龍從群官而來迎子中嶽五土之主子善敬之太上常用三天真人有德望者以居之西嶽華山君領仙官玉女四千一百人道士

入其所部之山川神並來迎華山君服白素之袍戴太初九流之冠佩開天通真之印乘白龍而來迎子

北嶽恒山君領仙人玉女七千人道士入其所部之山川神皆來迎北嶽君服玄流之袍戴太真冥靈之冠佩長津悟真之印乘黑龍而來迎子

青城丈人黃帝所命也主地仙人是五嶽之上司以總群官也丈人領仙官萬人道士入山者見丈人服朱光之袍戴蓋天之冠佩三庭之印乘科車從衆靈而來迎子廬山使者黃帝所命秩比御史主總仙官之位蓋五嶽之監司道士入其山者使者服朱緋之袍戴平華之冠佩三天真形之印而來迎子亦乘科車

霍山南嶽諸君黃帝所命衡嶽之副主也領靈官三萬人上調和氣下拯黎民閭校衆仙制命水神是峻險之府而諸靈之所順也道士入其境諸君服青錦之袍戴啓明之冠佩道君之玉策而來迎子或乘科車或駕龍虎潛山儲君黃帝所命爲衡嶽儲貳時參政事今職似輔佐者也道士入其山者潛山君服紫光繡衣戴參靈之冠佩朱宮之印乘赤龍之車而來迎子

諸佐命山君並輔弼嶽君預於位政道士入其山佐命服朱袍戴仙華之冠佩太上真形之章而來迎子所乘無常東方朔言古書五嶽真形首目者乃是神農前世太上八會群方飛天之書法始於鳥跡之先代也自不得仙人譯注顯出終不可知也凡道士欲佩圖

進取山象及書古文卷畢以此題外面

### 五嶽真形神仙圖記

神仙圖曰一切感到妙應備周或天或人或山或水或飛或沉或文或質皆是真精之信有字總號爲符符驗證感皆由善功功無妄應其路莫因因悟立功其符必現現而未得兼者由功行未充方應修戒積精存神常想真形受符佩服妙氣入身智慧通達達士通人懃密遵崇消災厭惡精則有徵徵則神降所願必諧是以三五傳用至今但後人善少得之偏頗或時遇值旨訣不明明之者希希故爲貴貴不可妄得得不可妄行臣擇君而奏君卜臣而傳傳奏非人兩受災害下未達者上行之宜奏未通者下修之宜潛密則各保元吉詣和則俱享利貞君臣父子男女師

朋更相曉喻疑則勿行了然無惑正信同心  
上下和睦必通神明玉帛鐘鼓禮樂外形三  
牲百味嗜慾之事日損之教止殺之科明者  
驚悟不復曲言今錄古迹記時不因風移俗  
易三牲可停觀妙之徒勿拘文以翳理緣本  
取悟必守源以究流源一生二二爲父母不  
可忘常當存念

老君中經曰東王父者清陽之氣也萬神之  
先治東方下在蓬萊山姓無爲字君解人亦  
有之在頭頂請氣爲日在左目中名伏戲字  
偃昌西王母者太陰之氣也姓自然字君思  
下治崑崙之金城九重雲氣五色萬丈之巔  
上直北斗華蓋紫房北辰之下人亦有之在  
右目中姓太陰名玄光字偃玉人須得玉父  
母兩目中護之乃能行步視瞻聰明別知好

醜下流諸神如母念子子亦念母精明相得  
萬世常存人之兩乳萬神精氣陰陽之湊液  
左乳下有日右乳下有月王父母之宅上治  
目中遊戲頭上止於乳下宿於絳宮此陰陽  
之氣人欲長生神仙務和陰陽之氣氣中有  
神神驗有符符次於神神爲符本本是誰乎  
太一父母也太一祖宗源本之主父爲東帝  
母爲西君應感赴救隨念而來來無所從而  
來去無所至而去衆生大感都應有方崑崙  
萊並立宮殿大會集乎大嶽位居五嶽之端  
符信之始始於此方元氣周迴北斗分下天  
地交泰父母轉居人能得者混合玄黃驅使  
六甲正定五行常以歲暮三元之朝諸王之  
辰拜訊父母練符建德上乘玄元制化一切  
賞罰分明始氣蕩滌正之以符常起王初受

符施行應當拜者皆迴向日晷五嶽真形神  
仙圖記並出太玄真人漢初有司馬季主師  
事太玄仙女太玄仙女號西靈子都居委羽  
石室大有宮中有諸妙法五嶽備焉諸受五  
嶽以奏孝文帝帝不能勤行又教賈誼誼未  
練習粗諳本源文帝受釐坐於宣室末火殿  
前正室也祠還致福祚曰釐因問鬼神事誼  
具道之帝曰吾久不見賈生自以為過之今  
不及也雖有此言猶斥遠誼誼既失志法遂  
不行後孝武好道少君薦之王母感降圖文  
宣明不能專修俄復散逸季主同學道士季  
守及西門君惠圖識兼精知劉季當為天子  
光武中興詣上此科帝務未遑信用踈略建  
武七年此年日蝕積雨為災陰陽變怪四方  
多彗寇逆縱橫及至八年上自西征賴川益

賊河東叛逆京師騷動求福神明方士道術  
頗被信用乃徵道士郭憲代張堪為光祿勳  
從駕南郊委以祭事遍醮五嶽行戒立功後  
不能從茲法又絕至桓帝時仲甫賣筭遼刀  
城市上以供酒脯為百姓祈福外人齋禮即  
皆設之遠近歌恩昏朝所忌李公嘉遁左生  
微行葛孝先為孫權修之多諸効驗李方回  
為晉武修之亦有休徵世塵難蕩善始少終  
元帝過江鮑太玄頻奏王丞相雅重之鮑為  
廣州長史南海太守化行丹天傳授葛洪洪  
傳滕叔叔傳樂玄真條流稍廣約在至誠修  
行唯密也

### 王母授漢武帝真形圖

西王母既降漢宮武帝見王母巾器中有一  
卷書盛以紫錦之囊帝問此書是仙靈方也

不審其目可得瞻盼否王母出以示之曰此五嶽真形圖也昨青城諸仙就吾請求今當遇以付之乃三天太上所出文祕禁重豈汝穢質所宜佩乎今且與汝靈光生經可以通神勸志也帝叩頭請求不已王母曰上皇清虛元年三天太上道君下觀六合瞻滌河之長短察丘山之高卑名立天柱安於地理植五嶽而擬諸鎮輔貴昆陵以舍靈仙尊蓬丘以館真人安水神乎極陰之源棲大帝乎扶桑之墟於是方丈之阜爲理命之室滄浪海島養九老之堂祖瀛玄炁長元流生鳳麟聚窟各爲洲名並在滄流大海玄津之中水則碧黑俱流波則震蕩群精諸仙玉女聚乎滄溟其名難測其實分明乃因山源之規矩觀河嶽之盤曲陵廻阜轉山高隴長周旋逶迤

形似書字是故因象制名定實之號盡形秘於玄臺而出爲靈真之信諸仙佩之皆如傳章道士執之經行山川百神群靈尊奉親迎汝雖不正然數詣山澤扣求之志不忘於道欣子有心今以相與當深奉慎如事君父泄失凡人必致禍考也夫人語帝曰阿母今以瓊笈妙輶發紫臺之文賜汝八會之書五嶽真形可謂至珍且貴上帝之玄觀矣子自非受命合神弗見此文矣今雖得其真形觀其妙理而無五帝六甲左右靈飛之符太陰六丁通真遂靈玉女之錄太陽六戊招神天光策精之書左一混洞東蒙之文右庚素昭攝殺之律壬癸六遜隱地八術丙丁入火九赤斑符六辛入金致黃水月華之法六巳石精金光藏影化形子午卯酉八稟十决六靈威

儀丑辰未戌地直曲素訣辭長生紫書三五  
順行寅巳申亥紫度炎光內現中方凡闕此  
十二事者當何以召山靈朝地神攝萬精驅  
百鬼來虎豹役蛟龍乎子所謂通知其一未  
見其他帝下席叩頭曰徹下土濁民不識清  
真今日聞道是生命遇會聖母今當賜與真  
形修以度世夫人方今告徹應須六甲六丁  
六戊致靈之術既蒙啓發弘益無量唯願告  
誨濟臣飢渴使已枯之木蒙靈陽之潤焦火  
之草幸甘雨之澆不敢多陳帝啓陳不已王  
母又告夫人曰適真形寶文靈官所貴此子  
守求不已誓以必得故虧科禁將以與之然  
五帝六甲通真招神此術眇邈必須精潔至  
誠逮非流濁所宜施行吾今既賜徹以真形  
夫人當愛之矣吾當億與夫人共登玄隴羽

野及曜真之山視童子王子就吾所請太上  
隱書吾以三九祕言不可傳泄於中仙夫人  
時亦有言見守助子童之至矣吾既難違來  
意不獨執惜至於今日之事有以相似後來  
朱陵食靈瓜味甚好憶此久而已七十歲矣  
夫人既已告徹篇目十二事畢當匠而成之  
何緣令主人稽首謝某乙流血邪夫人曰環  
不苟惜向不持來耳此是太虛群文真人赤  
童所出傳之既自有男女之別耳又且宣得  
道者恐徹下才未應用此耳王母色不平乃  
曰天禁漏泄犯違明科傳必其人授必知真  
者夫人何向下才而說靈飛之篇目子妄說  
則泄說而不傳是為術天道此禁乃重於傳  
耶別勅三官司直推夫人之輕泄也吾五嶽  
真形文乃太上天皇所出其文寶妙而為天



仙之信豈復下授於劉徹也且以徹孜孜之心數請川嶽勤修齋戒以求仙之應志在度世不遭明師故吾等有下盼之耳至於教仙之術不復限惜而傳夫人但有致靈之方能獨執之乎吾今所以授徹真形文者非謂其必能得道欲使其精神有驗求仙之不惑可以誘進向化之徒又欲令悠悠者知天地間有此靈真之事足以却不信之狂夫耳吾意在此也子性氣淫暴眼時不紅何能得成真仙浮空參差乎懃而行之適可庶於不死乎明科云非長生難也聞道難非聞道難也行之難非行之難也終之難良匠能與人規矩不能使人巧也必何足隱之耶夫人曰謹受命矣但環蒙倒景君無常先生二君傳靈文約以四千年一傳女授女男授男太上科禁

以表於昭生之符矣環以來昇賢大女郎抱簡凡六十八女子固不可授男也頃見浮廣山青真小童受六甲靈飛於太微中元君凡十二事與環所授者同青真是環入火弟子所受六甲未聞別受於人彼男官也今正勅取之將以授徹也先所以告其篇目者亦是懃其有心將欲堅其專氣令且廣求他日與之亦欲與男授男承科而行使勤而方獲令知天真之珍貴耳非徒苟執街泄天道矣願不罪焉阿奴真形之貴懃於懃志亦以授之可謂大不宜矣王母笑曰亦可恕乎夫人即命侍女紀離容但到浮廣山勅青真小童出若左右六甲靈飛致神之方十二事當以授劉徹也須臾侍女還捧八色玉笈鳳文之輶以出六甲之文曰弟子柯昌言向奉使絳河

攝南真七源君檢校群龍猛獸事畢過門授  
教承阿母相邀詣劉徹家不意天靈至尊下  
降於濁是不審起居此來何如侍女紀離容  
至云尊欲得金書秘字六甲靈飛左右策精  
之文十二事欲授劉徹封一通付信且徹雖  
有心實非仙才詎宜以此傳泄於行尸手昌  
近在帝處見有上言之者甚衆云山鬼哭於  
藥林孤魂號於絕域興師而族有功妄兵勞  
而縱白骨奢擾黔首淫酷自恣罪已彰於太  
上怨已見於天氣賢言玄聞必不得度世也  
值尊見勅不敢有違耳王母笑曰言此子者  
誠多然帝亦不必推也夫好道慕仙者精神  
志念齋戒思愆輒除過一百克已反善奉敬  
真神存真守一行此一月輒除過一千微念  
道累年齋亦勤矣累禱名山願求度脫校計

功過殆已相掩但自今已去勤修志誠奉上  
元夫人之言不宜復奢淫暴虐使萬兆勞殘  
怨魂窮鬼破掘之訴流血之尸忘功賞之辭  
耳夫人乃下席起立手執八色玉笈鳳文之  
韞仰天向帝而呪曰

九天浩罔太上耀靈神照玄微清虛朗明清  
虛者妙守氣者生至念道臻寂感真神役神  
形辱安精年榮授徹靈飛及此六丁左右招  
神天光榮精可以少虛可以隱形長生久視  
還白留青我傳有四萬之壽徹傳在四十之  
齡違犯泄漏禍必族傾反是天真必沉幽冥  
示其福禍敢告劉徹師主是青真小童太上  
中黃道君之司直元始十天王入室弟子也  
姓 名陵陽字庭華形有嬰孩之貌仙宮以  
青真小童爲號其爲器也玉朗洞照聖同萬

變玄鏡幽覽才爲真俊游於浮廣推此始運  
館於玄圃治仙職分子在師君爾從所願不  
存所授命必傾淪言畢夫人一一手指所願  
用節文以示帝焉凡十二事都畢又告帝曰  
夫五帝者五方之真精六甲者六位之通靈  
佩而尊之可致長生此書上帝封於玄景之  
臺子其實祕焉王母曰此三天太上之所撰  
藏於紫陵之臺隱以靈壇之房封以華琳之  
函韞以蘭簡之帛約之以紫羅之索印之以  
太帝之璽受之者四十年傳一人如無其人  
八十年可頻受二人得道者四百年一傳得  
仙者四千年一傳得真者四萬年一傳得昇  
太上者四十萬年一傳傳非其人謂之泄天  
道得人不傳是爲蔽天寶非限妄傳是謂輕  
天老受而不敬是謂慢天藻泄蔽輕慢四者

取死之刀斧延禍之車乘也泄者身死於道  
路受土形而骸裂蔽者盲聾於來世命雕枉  
而卒殺輕則禍終於父母詣玄都而受罰慢  
則暴終而墮惡生棄疾於後世皆道之科禁  
故以相戒不可不慎也王母因授以五嶽真  
形圖帝拜受之

#### 五嶽真形圖法并序

弟子葛洪曰夫至道无形機妙難論神仙之  
事誠非小醜所宜緣尋然世人不覩其門皆  
謂之无既見真驗復肯以語人是以清濁乖  
體香臭絕倫若道士得祕聖之書皆當吐於  
一人口者則靈真之文將墜於獨見何緣得  
存流於百代乎洪謂傳授當必得其人豈可  
都蔽邪自江東都无有此書若鄭君復祕而  
不出則斯文永翳也昔曾以此白鄭君曰道

書人皆有之始三皇天文大字及靈書至妙修勤求慕時忽聞見五嶽真形在目錄之首吳越之人无有得傳將斯文之不出文貴而不授乎不審先生有此書與不儻令魚目之珠映於九陽之光誇丘瓦石暫賄南和之肆若遂仰瞻天真則洪心堅愈深鄭君曰此書吾似有之傳授禁重不可妄泄傳非其人罪歛必至凡道士輩雖心希清正而行多不備不備則有慮禍詣急令致禍之書而爲刀鋸乎是以先流得之者又不敢輕以授人便自都純正如此耳卿極有心必能通玄暢昧是故相告且勿宣之吾先此書受於青牛先生自吾受圖以來未傳一人依仙科嘗付一人乃得絕身棄迹耳世上波波不可復停行當以此文與卿後復是一年許七月閑夜見呼

告曰吾方當去可具素寫圖洪乃齋戒祭受今施用節度皆出於鄭君也鄭君說青牛先生仙人封君達本隴西人也初服黃連五十餘年入鳥鼠山中服鍊水銀百餘年還鄉里年如三十者常乘青牛故號青牛道士行間有疾殆死者識與不識便以腰間竹管中藥與服之或爲下針應手皆愈世多得其驗効都不以姓字語人人通識乘青牛爲名耳人間復二百餘年入玄丘山中不知所在青牛先生言人家有五嶽真形一嶽各遣五神來衛護圖書所居山川近者山澤神又常遣侍官防身凶逆欲見傷害皆反受其殃辟除五兵五瘟可帶履鋒刃又司人之姦穢言人之不正不正者禍身姦穢者禍門是以宜深忌慎人有帶此文及執持以履山林者其山地

源靈主皆出境拜迎尊貴圖信鬼神猶執畢  
降之禮何況凡人而可慢哉鄭君言在家  
一歲輒一祭圖令人居家富昌官身升隆行  
來詣合凶禍遠逆求欲得願長生延年若山  
林獨處可虧祭也所以然者山林幽寂棲心  
無邪又非酒炙所出唯當恭而已矣家居混  
雜有婦女雞犬塵穢生於部界墮慢自言  
語或汙濁神炁產乳堂宇是故齋祭靈圖爲  
謝災屬以月建齋三日又須夜半之時出庭  
中或密室中西向勿令人見祭用白米糲脯  
二十五斤清酒一斛以十杯酒著一按上无  
按新布巾上亦可燔兩爐香大例祭餘酒以  
別甕盛座左隨杯奠糲花脯餘脯著於盛座  
右取可食菓覆祭上令花脯在菓下有果尤  
良安施既畢主人立而不拜因以朱書章紙

著按上圖著按後席上若別有所道當令聲  
載出口祭食須訖也祭畢即於祭所室中燒  
章文煙盡取灰以雜水湯中令舉家各取少  
多噴澡面目手足令人目明无患辟兵却鬼  
去尸安神若家富財豐而竭盡珍寶欲置腴  
於神明益善也亦如祠山川務厚耳古人祭  
多用大牢或少牢飯糲之物殆崇厚者也其  
傳授祭用糲花脯五斤酒二斗凡祭昨唯得  
與同志人若大祭饌多得分一家飲食之耳  
食昨者除災辟禍禳諸惡氣祭五嶽文以好  
紙朱書之  
請五嶽儲佐等君鄭君所出  
年月歲在某日子男生州郡縣鄉里某年  
若干歲謹依道明科告齋請五嶽君霍潛儲  
君青城丈人廬山使者諸佐命八山神君

東嶽泰山君

羅浮括蒼佐命

南嶽衡山君

黃帝所命霍山潛山儲君

中嶽嵩高山君

少室武當佐命

西嶽華山君

地肺女凡佐命

北嶽恒山君

河逢抱犢佐命

太嶽衆官君千山百川諸壚陵真仙地主源  
澤丘阜大神有泰清三天宮錄飛精稱下土  
者皆登遊降於某郡縣鄉里村中齋盛處某  
昔以某年月日受先師真像如千年按九都  
千明之科九炁丈人昭生之符五嶽君共遣  
二十五神千山百源皆遣侍官營衛圖書防  
擇其身其身生長濁世動多違離才非通真  
識淺術薄未得遠避風塵游適林岫抱持靈  
圖汙染穢氣文禁深重懼以抵觸謹告虔齋  
祠誠照至心當令某長生久視所向无前山

宮藏匿金石爲開精光神炁常在身中願欲  
如意昌盛隆豐謀議者反死毀謗者反傷令  
此二十五神千靈侍官長守其身擁護靈文  
日月代序當復以聞某居在郡縣鄉里中因  
九光使者威明大夫謹請祭文如此細書如  
道家章狀其所書山神郡縣鄉村上叙年月  
姓字當如常法自從後應所道斟酌出入隨  
意耳此是歲祭儀若祭酒祭者兼建道家之  
治位鄭君云神饗下是太上道君致神符仙  
人祕魯女生所出以付封先生者

昔黃帝遊觀六合後造神靈見東中西北四  
嶽並有佐命之山唯衡山峙立無輔乃與昌  
宇力牧方明等章詞三天太上使霍山潛山  
爲南嶽儲君拜青城山爲丈人署廬山爲使  
者今總衛嶽以鼎鎮舉德真而爲主儲君者

衡山之副君也吳越人或謂霍山爲獄其實非正也

### 授圖祭文

某以胎生肉人白骨子孫耽酒蕞惡流濁世務運遇有幸得奉大化滌蕩穢俗許以更始修心慎違希企靈真夙夜馳競不敢寧捨昔以某年月日歲在某處受先師甲乙真形按九都千明之科許得傳授謹按道法當付良密今有同志道士某郡縣鄉里男生某甲年如干歲小心勤翼必能宣啓靈化敷正神忝即以今年月誓書授其真圖委緡告盟禁以不泄天親同心常相愛護不得棄元崇末要榮希利其五八大約禍福所期量已審人任之處焉謹齋祭以符唯即一列上

### 受圖祭文

某胎生肉人枯骨子孫生長濁世染亂罪考宿行積咎禍高丘陵天啓其衷得聞聖化心開改跡好生樂道仰慕靈感思求真應庶蒙清蕩以延性命常捨穢率善願爲種民鑽求遐年當須天啓登山履川亦賴靈助注心道門不敢携貳並仰貢方物自輔信誠以今即日受五嶽真形藏戢一已與之終始五八有期永无中泄傳授相親愛護同忝齋榮辱天科所祐不敢慢情抵犯禁網遵受法訣付之于心謹清齋告祭以爲其始唯即一列上

三天章奏太上除某三尸登書生錄刻題玉札緡之絳府五方靈嶽各遣五神千百山川時差侍官營守圖永防護某身使長生永存壽延億千

### 晉鮑靚施用法

觀按黃帝九篇玉匱內其玄文此書是三天  
太上撰次所出曾聞之於先達也言西王母  
紫蘭宮室通畫此象在諸宮壙玉女仙人服  
衣皆以此形畫之昔遣中黃太一以此圖下  
授名山隱逸有仙錄者結約五八之年而傳  
也自元運命之遇莫見其篇目矣如魯女生  
山中受之皆此也仙人玄道士佩此類文入  
山林川澤所經諸靈神皆出郊境奉迎焉然  
五嶽各有所部東方之山則屬東嶽其西嶽  
南嶽北嶽亦同唯平地江河淮水及中央之  
山陵皆統之中嶽之部也諸入山採八石石  
象石腦流丹珠飛節黃子石髓桂英芝草諸  
神藥自无五嶽佩之此仙物終不可得也欲  
佩之法以青爲繒或用白爲繒或盛以紫囊  
或帶之頭上或帶之心前或肘後山无大小

皆有靈神神來見形自稱某山某來迎拜  
也是太上真人以爲付使策文五嶽衛此圖  
書如今世人二監司之章節狀所以丘山之  
神而來拜謁也受付之法限之四十年一傳  
軟血委誓而約人有此文在家者五嶽君各  
遣五神來奉衛國文所居山川源澤諸靈各  
遣侍人營護子耳他人憎嫉謀議口舌凶逆  
賊害及官繫子者五嶽所衛二十五神及山  
川侍官即白所居之部嶽君嶽君即使鬼物  
反害彼人自中也奉之者不可不淨身清神  
若行邪亂慢不尊所受忽賤靈信輕侮宗末  
者禍至滅家不可不慎入山无其真形則衆  
精壤人採藥不得其真形則群靈蔽之爲道士  
不得其形則魂炁不定三尸亂干術士不得  
此文皆不成但就有此文以佩身乃是彌綸



衆神橫行天地在家則神人奉衛入山川群  
靈奉迎採藥服芝草則真仙營護結疫涉害  
則妖災自滅爾乃虛往實來真驗禍福將有  
道者其秘而尊焉漢元封元年西王母授孝  
武皇帝

雲笈七籤卷之七十九

雲笈七籤卷之八十

宋明帝御製齊書外紀卷之八十五

符圖

洞玄靈寶三部八景二十四住圖

大運告期赤明開光三景朗煥五劫始分元  
始天尊與十方大聖至真尊神元極太上天  
道君飛天神人玄和王女元鞅之衆同坐南  
浮洞陽上館栢陵舍中清談空泊素語自然  
靈音十合妙唱開真諸天懽樂日月停輪星  
宿默度九天徧闢河海靜波山嶽吞煙龍麟  
踊躍人神懽焉是時太上元極道君稽首作  
禮上白天尊今日侍坐太漠開昏元極世界  
一切見明法音遐振澤被十方過泰因緣劫  
劫化生轉輪聖位仕居總真方當玄御部判  
六天考劫理運料度種民推算長夜檢實三

官役勞任重惟戚難言敢附靈風回嚮披心  
前與元始天王俱於長桑碧林園中聞天尊  
並告大聖尊神云洞玄天文靈寶玉典有三  
部八景神二十四圖上應二十四真中部二  
十四炁下鎮二十四生靈章璀璨妙絕空洞  
觀之者九天書名金簡記錄生死得仙來運  
當促三五傷喪萬兆短命流洩八難風刀痛  
體五苦備嬰淪於長夜不覩三光无知受對  
任運死生撫之生化痛感人神今大慈道行  
惠澤普隆伏願天尊有以哀矜冀發玄科教  
所未聞使未見者見未成者成福流一切億  
劫恩而蒙訓授輒當承神鼓風因流陽波清  
蕩三界肅檢衆魔都正六天馘斬羣邪安國  
育民使陰陽寧明化既興道暢太虛矣於是  
天尊仰而含笑有青黃赤三色之氣從口中

而出光明徹照十方内外无幽无隐一切曉明金書紫字玉文丹章文綵煥爛在三炁之中三部八景神二十四真各從千乘萬騎在空玄之上輔衛靈文諸天日月流灑華光衆津交灌飛香八經萬聖稱慶一時禮真天尊告曰今生一切惟樂難譬傾心露蘊情無遺隱當依玄科七寶鎮靈黃金爲壇授子神真之道道尊法重四萬劫一行下世度人秘則真降泄則禍臻今已相告明識之焉太上道君欣喜惶懼唯北向而立叉手聽命天尊登命九光太真十方飛天侍經玉郎披九光玉蘊出金書紫字玉文丹章三部八景二十四圖盛以白玉立空之案九色之巾雲精空結飛文錦蓋懸覆經上諸天大聖无極天尊飛天神王三天真人同時監盟燒香散花誦詠

靈章旋行宮城繞經三周一依舊典俯仰之格自然威儀付度道君法事粗畢三景復位衆真退席是明亦明天中是男是女莫不軌德歸心信向皆得度世上皇元年九月二日後聖李君出遊西河歷觀八方值元始天王乘八景玉輿駕九色玄龍三素飛雲道從羣仙手把華幡師子白鶴嘯歌邕邕浮空而來同會西河之上李君稽首請問天王昔蒙訓授天書玉字二十四圖雖得其文未究妙章雖有圖讚而無其像修之菴謁妙理難詳今遇天尊喜慶難言願垂成就極其道真於是天王口吐洞玄內觀玉符以授於君使清齋千日五香薰體東向服符子形神備見自當洞達諸疑頓了李君稽首奉承教旨具依天儀長齋千日東向服符

三部八景神並見口吐金書玉字二十四圖  
空中而明文彩光鮮洞徹無窮羅縷自然是  
時即命主圖上仙而畫圖焉金書紫字玉文  
丹章於此成音自南極上元九光太真王夫  
人東西二華南北真公五嶽神仙清靈真人  
所受真文並是後聖所畫圖像而各係之焉  
真人沐浴東井圖上部第一真氣頌

天河灌東井石景水母精圓光拂靈曜玄暉  
瑩高明元始披重夜天人逐月生沐浴蘭池  
上龍負長庚銚金童灑香華玉女流五星冠  
帶濯玉津練度五仙形體香萬神降乘景登  
高清

神仙五嶽真形圖上部第二真氣頌

妙哉元始道五靈敷真文上開龍漢劫煥爛  
三景分十部飛天書安鎮五帝神靈嶽承玄

宮鬱勃吐寶雲上有不死炁殖牙練五仙玉  
芝玄中與體潔自生薰精思高靈降交遊上  
帝君

通靈決精八史圖上部第三真氣頌

三景吐靈華晃朗八門開中有智慧神被服  
飛天衣八史通靈氣玉符洞精微寶雲映玉  
字巨獸振天威煥爛八會宮紛紛靈人飛思  
精招真氣五符生光輝八景策玉輿上登入  
紫微

神仙六甲通靈圖上部第四真氣頌

靈宮飛天女六真宴常陽抱日負明月仰攝  
三晨光通靈究幽微洞觀朗十方招致自然  
廚五芝六府昌變化練萬神分形改正容乘  
虛步玄都高奔入空洞時降金霄人解衿三  
素房攜契策飛蓋逍遙昇玉京

神仙元宮紫房圖上部第五真氣頌

紫房映高宮室互相扶香煙繞日月飛天  
翳太虛至真大聖衆蕭條詠羽書開度諸天  
劫塵沙始一周九氣固靈運長保天地居精  
思安能速紫宮生我軀

元始太清圖上部第六真氣頌

太清無邊際青氣鬱紫微靈風迅七寶琳樹  
何萋萋紫鳳鳴長條龍麟交橫馳太上觀十  
方諸天整法衣旋行繞宮城三周長夜開若  
能思靈氣自得乘景飛

神仙真道混成圖上部第七真氣頌

蕩蕩元始初混沌氣未分三色無中化廻合  
靄慶雲幽冥生真景煥落敷靈文豁朗長夜  
府植立天地根自然妙真氣淳淳氣常存運  
通九天界開度諸天門

神仙西昇寶籙圖上部第八真氣頌

乘運迅靈氣駕景昇西宮之造玉那國萬乘  
來相從神魔稽首伏天王並歸降分金執正  
法世恭道德王故施正真氣別號度一方是  
時有道世稱曰福德堂

靈寶神仙圖曰上部八真神圖以洞天元始  
之氣化生自然八景上真在人身中致上元  
生氣精心內思八真見形千乘萬騎運致景  
雲載人上昇  
玉符

第一景聰明神名覺元子字道都色白一景

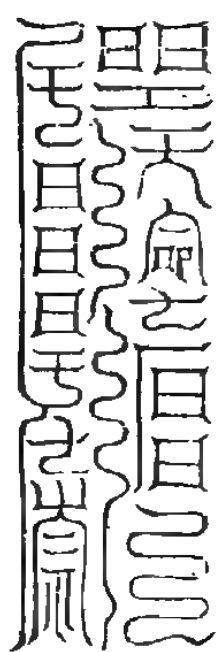
玉符上元洞天炁部一景神符並朱書

太上洞玄靈寶  
下元黃籙經

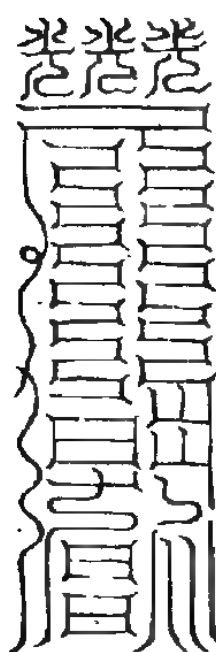
第二景髮神名玄父華字道衡色玄二景玉符上元洞天炁部二景神



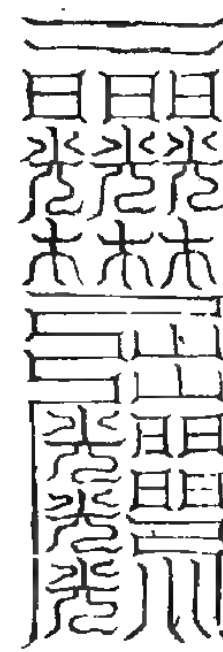
第三景皮膚神名通衆仲字道連色黃三景玉符上元洞天炁部三景神



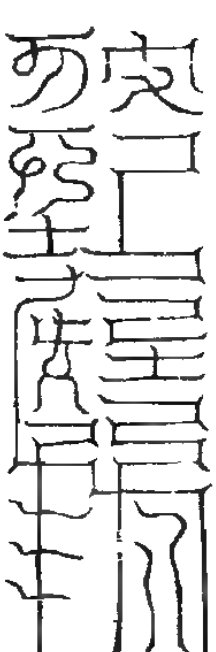
第四景目神名靈監生字道童五色四景玉符上元洞天炁部四景神



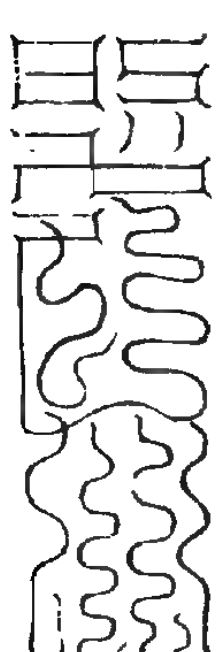
第五景項隨神名靈謨蓋字道周色白五景玉符上元洞天炁部五景神



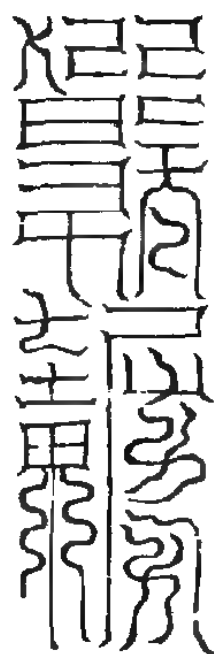
第六景脊神名益曆輔字道柱白玉色六景玉符上元洞天炁部六景神



第七景鼻神名仲龍玉字道微青黃白三色七景玉符上元洞天炁部七景神



第八景舌神名始梁峙字道岐色赤八景玉符上元洞天炁部八景神



神仙圖曰八景神真玉符上元洞天自然之氣以部上部八景鎮在人身上元官中服之八年八景見形爲已通達幽微之事洞觀自然坐在立亡降致天仙千乘萬騎雲輿羽蓋白日登晨

神仙通微靈化圖中部第一真氣頌  
大道妙無像運氣凝高真結空自然生靈化表三神朝引五星精中喻日中津夕食黃月華寢卧練五仙變景隨空化倏欵立自然  
神仙躡靈九天圖中部第二真氣頌

蕭蕭九天氣清澄自高玄慶雲翳重虛金闕承紫煙中有太極宮道君羅大千青林彌衆梵十方並飛天南陵福德堂四座皆須賓散華慶我願逍遙無波津

神仙九變圖中部第三真氣頌

妙化因空感專思通至靈上食九天氣導引五雲精三日練萬神一日九變形脫身遊九域遊戲三界庭乘景望太素靈鳳扇綠輶飛煙繞十絕黃幡召萬靈諸天降羽儀鬱鬱入上清

神仙常存圖中部第四真氣頌

默念招幽真專靜神自歸漏盡外應消正氣自夷微積感妙真降六府生光輝玄會空相和萬物應嚮迴八景浮雲蓋煥落迅羽儀載我大梵外逍遙乘空飛

神仙守一養身圖中部第五真氣頌

導引九天氣摩手肘身形過斷邪魔運瑩飾  
練光明鳳翔通真氣龍超制萬靈辰旦衆真  
會養身覺神生恬候還守一靜思正氣停神  
備景自飛高昇入上清

神仙守神含景圖中部第六真氣頌

泥丸置魄營中元抱一宮丹田三靈府混合  
生神王二關統九天呼吸日月光五星與玄  
滋流演六胃充靜思萬氣歸神安形亦芳三  
部八景真携我入太空長居天地劫無始永  
無終

神仙寂嘿養精守志圖中部第七真氣頌

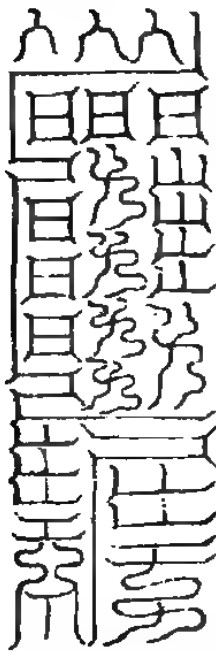
清朝餐五星專思守泥丸正中咽日光默念  
絳府薰黃昏導月精與濯丹田君三真生一  
景變化形自分一見萬神歸攝氣景高奔上

登日月宮出入觀八門龍漢無終劫妙哉靈  
寶文

芝英玉女圖中部第八真氣頌

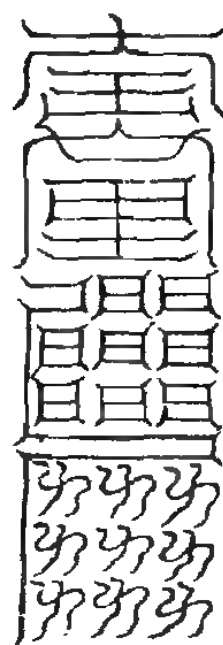
飄飄散靈氣芝英隨風迴諸天灑香華日月  
灌靈暉玉女擎金盤粲粲乘空飛仰思真顏  
降咽芝五神開導引光明徹萬劫體不衰  
靈寶神仙圖曰中部八景神圖以元始靈寶  
洞玄之氣化生自然中部八景在人身中中  
元宮致中元生氣精思八年八真見形千乘  
萬騎運致神仙羽蓋飛行太空

中真一景喉神名百流放字道通九色洞玄  
中元一景真符部一景神

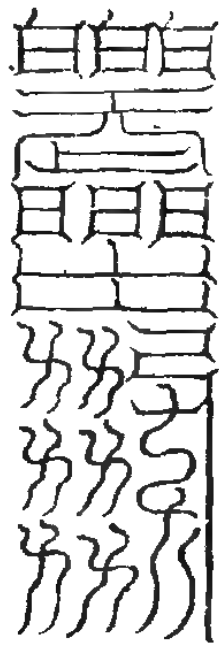




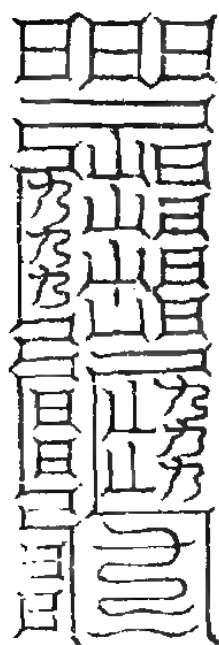
中真二景肺神名素靈生字道平色白洞玄  
中元二景真符部二景神



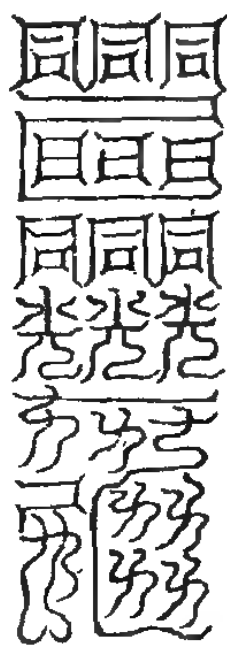
中真三景心神名煥陽昌字道明色赤洞玄  
中元三景真符部三景神



中真四景肝神名開君童字道青色青洞玄  
中元四景真符部四景神



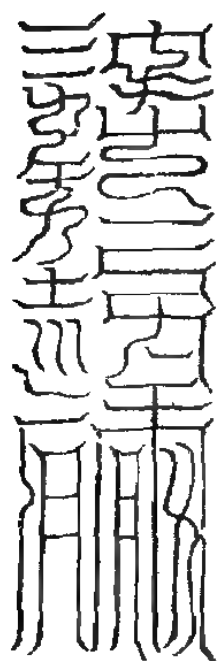
中真五景膽神名龍德柏字道放色青黃綠  
洞玄中元五景真符部五景神



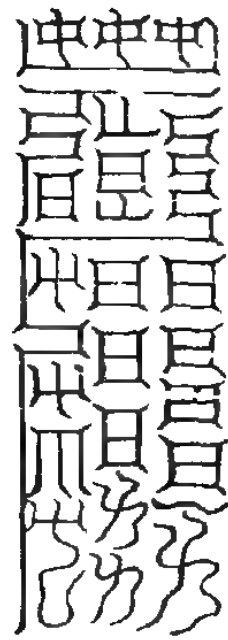
中真六景左腎神名春元真字道卿五色衣  
洞玄中元六景真符部六景神



中真七景右腎神名象他元字道主白黑色  
洞玄中元七景真符部七景神



中真八景脾神名寶無金字道寫正黃也洞  
玄中元八景真符部八景神



神仙圖曰靈寶洞玄中元八景真符以部中  
部八景神真鎮在人身中元宮中服之八年  
中元八景見形爲已通靈達神洞觀八方神  
芝玉漿五氣雲牙身中光明神仙乘騎飛行  
太空

神仙六陰玉女圖下部第一真氣頌  
靈飛秀太微玉女翠朱璣窈窕飛空出飄飄  
乘空生玄妙自然氣六陰安常形遐念希良  
會仰盼降六丁携景金房內姘婉娉精神玄  
感自相求宣期形與名變化因款發應嚮神

目靈

神仙九元導仙圖下部第二真氣頌

玉清輝玄都十聖迴紫微神仙披雲出紛紛  
流羽衣香華隨風散十天乘空飛丹霄映輕  
蓋日月灌靈暉仰思妙真降神感因心歸

神仙導引圖下部第三真氣頌

鬱鬱五雲芝玄暉吐玉光凝津洞靈府徘徊  
日月宮五色理高真流津灌十方吸吸不覺  
疲飛天並金容導引餐靈氣玄哺六胃充精  
思易致感安生觀空洞

神仙洞中皇寶圖下部第四真氣頌

澄氣理太玄蕭蕭群真居下治諸名山洞房  
清且虛五色煥日月列號衆仙廚上統紫微  
宮總錄天寶書中有守一士精思待洞開五  
老監魔試心端情自戾身度水火宮名入九

天盧苦哉有衿人遂得乘景輿

神仙變化隱側圖下部第五真氣頌

變化空無中五行兆身形洞思自然氣金木  
水火精土為隱側府六戊合景庭玉女變衣  
裳老壯應響生細入毫釐裏大包山嶽靈種  
殖通神草身與八史并萬化隨所欲逍遙可  
娛情

神仙採芝開山圖下部第六真氣頌

靈嶽鬱嵯峨翠阜凌景霄五芝秀玄嶺仙草  
茂霜條上有採芝人被服乘羽颺靈洞萬劫  
開一煥諸天交得妙安覺淹塵沙如一朝

神仙明鏡圖下部第七真氣頌

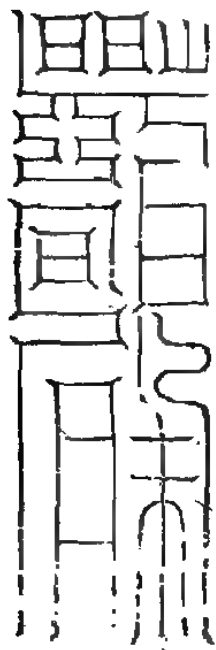
妙鐵生威光流煥照八冥洞徹方圓內通真  
別鬼精自然觀重陰照耀諸天形伏魔致神  
仙變化入紫庭

神仙無極太一圖下部第八真氣頌

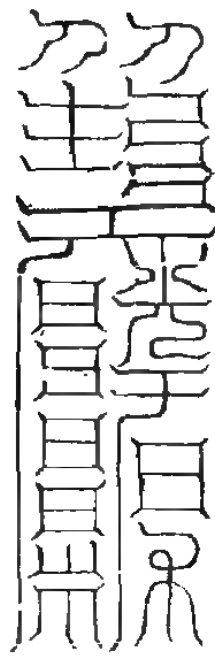
煥爛帝一真身生龍鳳文威光動九天焰照  
天團圓上御諸天氣總為萬仙君魏魏至道  
宗落落大範門

靈寶神仙圖曰下部八真神圖以元始靈寶  
洞玄之氣化生自然下部八景在人身中下  
元宮中致下元生氣精思八年下元八真使  
千乘萬騎運致神仙羽蓋載人俱升七寶林  
中

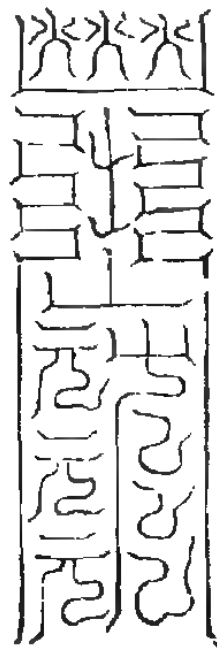
下真一景胃神名同未育字道展黃色洞神  
下元一景靈符部一景神



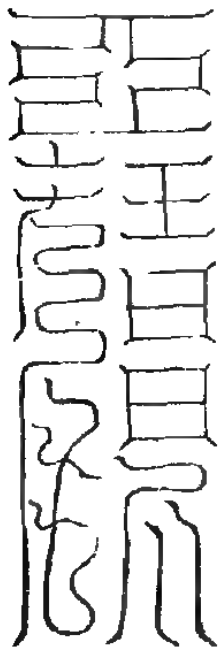
下真二景窮腸神名兆騰康字道還黃赤色  
洞神下元二景靈符部二景神



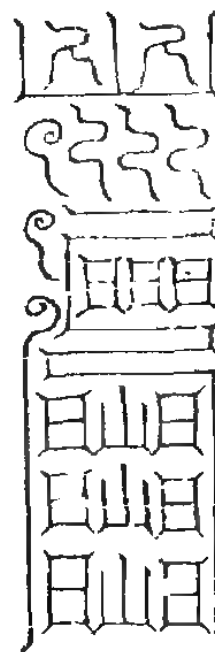
下真三景大小腸神名逢送留字道廚赤黃色  
洞神下元三景靈符部三景神



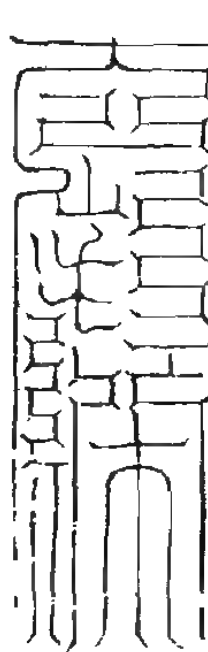
下真四景胴中神名受厚勃字道虛九色洞  
神下元四景靈符部四景神



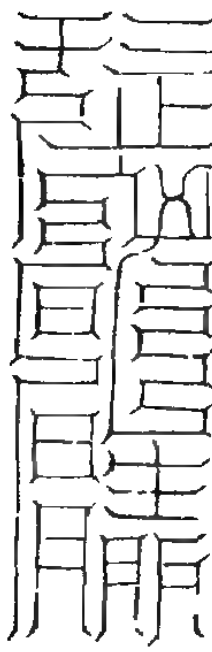
下真五景胃膈神名廣膜宅字道仲白色洞  
神下元五景靈符部五景神



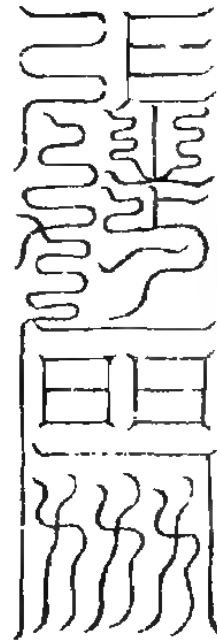
下真六景兩脇神名辟假馬超字道成赤白色  
洞神下元六景靈符部六景神



下真七景左陽神名扶流起字道圭青黃白  
色洞神下元七景靈符部七景神



下真八景右陰神名色表明字道生青黃白  
色洞神下元八景靈符部八景神



神仙圖曰靈寶洞神下元八景靈符以部下  
部八景神真鎮在人身下元宮中服之八年  
下元八景見形為人養精補氣鍊髓凝真身  
生光澤八景雲輿載人飛行

玉清七寶神仙圖總三八部真氣頌

蕭蕭三清上凝真大羅天瓊林翠玄臺日月  
煥靈軒飛天梵綠氣駕景乘紫煙鬱鬱披雲  
出紛紛靈寶仙逍遙七寶林五色煥金銀振  
響衆真會靈歌慶萬神精思三八景超步登  
霄門

五稱符二十四真圖

案五稱符上經云

子欲求道法先沐浴臭穢當得東井圖

子欲定五帝役山精當得五嶽圖

子欲通神靈洗先訣八精當得八史真形圖

子欲通吾行廚當得六甲通靈圖

子欲存吾身致天神當得九宮紫房圖

子欲奉道法當得太清圖

子欲奉順道當得混成圖

子欲通道機當得西昇寶錄圖

子欲通變化當得靈化圖

子欲躡大道當得九天圖

子欲脫身形當得九變圖

子欲隱存身守神當得常存圖

子欲定身心守身神寶當得含景圖

子欲恬淡守一以存身當得養身圖

子欲寂默養其志當得精誠守志圖

子欲清靜潔白致芝英當得芝英玉女圖

子欲娉六丁當得六陰玉女圖

子欲致仙籙當得九元導仙圖

子欲食道氣當得導引圖

子欲治道術當得洞中皇寶圖

子欲爲變化當得隱側圖

子欲臨鑪定九丹金液當得太一圖

子欲登五嶽求神仙芝藥當得採芝開山圖

子欲保神形別邪精魔魅當得明鏡圖

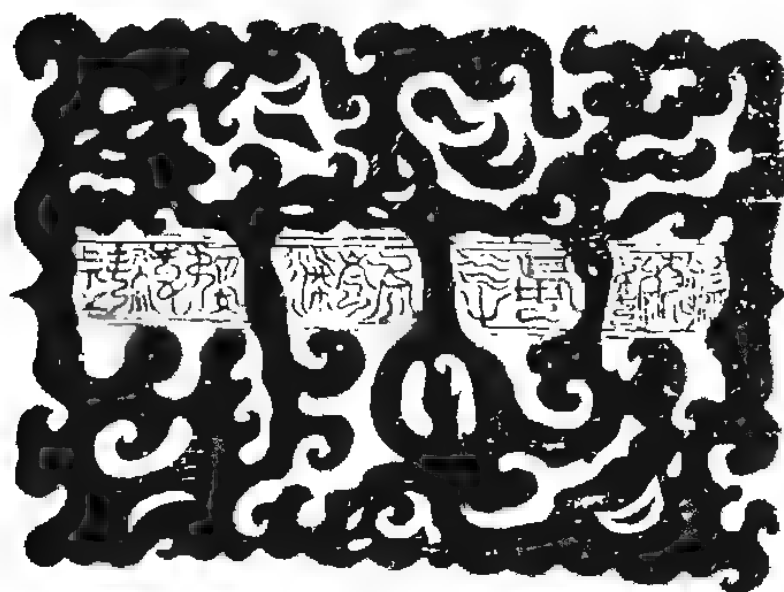
凡二十四真圖天之靈寶也子能得之必得長生蕭蕭高仙飛步太清也

元覽人鳥山形圖

太上曰無數諸天各有人鳥之山有人之象

有鳥之形峯巖峻極不可勝言玄臺寶殿尊神所居林澗鳥狩木石香花芝草衆藥不死之液又難具陳陳之無益於學學者自應精尋得一知萬了然究知教須題名是故標文妙氣結字聖匠寫之以傳上學不泄中人妙氣之字即是山容其表異相其蹠殊姿皆是妙氣化爲成焉玄達之思閉口見之周覽既畢行久有微妙氣既降肉身能飛久鍊得妙肉去妙充其翔似鳥出遊三界之外其神真人入宴三清之中總號人鳥學者遊山緣山至道永保常存自非至精勿妄叩也

人鳥山形圖



太上曰人鳥山之形質是天地人之生根元氣之所因妙化之所用聖真求其域仙靈仰其神敬而事之存而念之受而帶之精而行之和而審之無致懈怠三氣調均生身赤子爲道種民在世行化入山研方出處自在魔不敢當於是朝致五嶽使役八溟從三天之君佩日月之精知之不死習之永生諦之合智究之同神其山之上元始天王所居其山之下衆聖真仙所處其山之氣生五色之水名反魂流液成脂名震檀之香西王母初學道詣元始天王三千年道成德就應還崑崙之山臨去辭元始天王共刻銘人鳥山上虛空之中製作文字字方一丈懸在無中以接後學于今存焉九老仙都君九炁丈人圖畫山形佩之於肘天帝寫空中之書以附人鳥

之體百年一出以傳真人道士有此山形及書文備者便得仙度世遊宴崑崙能讀此書萬過修行不負文言天帝君即遣使雲車羽蓋來迎不須服御丹液無勞導引屈伸精之不休自獲昇天矣太上曰凡能清齋三月別於靜室修行仙人當降自以文字語人受之密遵速得成真道士佩之役使萬神正月有甲子二月有壬申三月有戊子一年之中唯取三日祭醮山形於金鏡之上相傳口訣之事慎勿妄泄書文若年中無此三日或有而邂逅趣得甲子一年三醮也醮時皆齋清嚴禁斷明月之夜露出中庭不須壇禁不可他知密自灑掃淨席南向北敷別席向北施禮先以明鏡九寸面者置座中央紫紋複傘以單座上紫錦囊巾覆藉山圖正安鏡中清酒

三枕置圖之前香脯棗果圓施鏡外酌酒奉枕漱口捻香即位閉目叩齒三通存思依常鳴鼓發爐亦如常法又三捻香臨目見太上帝道十方天尊元始真人鳥山元氣生神大帝君雲駕羅列布滿空中同來向座良久仍密稱名位臣妻姓名奉請太上帝道十方天尊元始真人鳥山元氣生神大帝君一切諸靈官今日吉時良散薦芬芳表獻至誠仰希垂降臣妻等稽首禮拜仍禮三拜伏地閉目存神降座良久乃起又三招酒長跪稱位臣妻姓名上啓太上帝道君十方天尊元始真人鳥山元氣生神大帝君一切神明臣妻叩恩得見今日奉對尊神喜懼交集唯願大慈開度當使臣妻學道得道求仙得仙神通自在永保長



存小醜賤臣妾不敢多陳不勝踴躍屏營謹  
稽首禮拜三拜畢三招酒招畢又啓如此三  
招三啓都畢三捻香啓起倚送神稱位臣妾  
姓名上啓

太上大道十方天尊元始真人鳥山元氣  
生神太帝君一切靈官緣恩上請紆迴雲儀  
神駕已整還昇三清臣妾懇慕俯仰屏營唯  
願大慈流布洪恩臣妾得道謁見王宮後宜  
有請仰希重降臣妾某稽首禮拜訖起復爐  
某復爐畢東一椀酒瀉浸四周畢依次飲之  
也同志者還房進酢不得妄與非法之人夫  
妻接待皆同此法不同不得交會此禁至重  
明各慎之清齋千日丹書山形於薄紙上方  
三寸至五寸玉池之泉向玉吞服一服長生  
不死二服神仙飛行三服昇登尊位與道合

同清齋起圖佩之三年晨夕誦文吉日修事  
慎終如始一千日限足遊行山澤威制五嶽  
三河四海八溟九地一切神靈奉迎拜謁功  
德流布五年七年不過九年超登三清矣  
雲笈七籤卷之八十

雲笈七籤卷之八十一

宋明帝敕撰云笈七籤卷之八十一 庚申部

庚申部

上清元始譜錄太真玉訣凡二門又

名解形遊變流景王光三惡門

三尸三惡門

第一門名色慾門一名上尸道一名天徒界  
第二門名愛慾門一名中尸道一名人徒界  
第三門名貪慾門一名下尸道一名地徒界  
此三惡之門一名三尸之道一名三徒之界  
常居人身中塞人三關之口斷人三命之根  
過人學仙之路抑人飛騰之魂爲學之本而  
不落尸於三道之上去慾於三界之門真何  
由降道何由成夫學上法宜遣諸慾滅落尸  
根道自然成克得飛騰上昇三清

三尸五道門

第一門名色累苦心門一曰太山地獄苦道  
第二門名愛累苦神門一曰風刀苦道  
第三門名貪累苦形門一曰隄山負石苦道  
第四門名華競苦精門一曰作江河苦道  
第五門名身累苦魂門一名吞火食炭鑊湯  
苦道  
此五苦五道之門常居於人身係人命根過  
人招真之路斷人修仙之門爲學之本而不  
解形於五道之上滅跡於五苦之下衆累不  
斷沈淪罪門何由得脫騰身遊變流景王光  
也夫欲上學當先斷諸累絕滅苦道真自然  
降神仙自然成克得變形遊宴諸天落上尸  
之道當青書上玄滅慾斬尸變景流光王符  
著頭上當於色慾之門北向銜刀請一杯清

水臨水上師於弟子後叩齒九通呪曰  
上尸青慾自號彭倨變化九種鳥頭蛇軀混  
沌無心或沈或浮貪慾滋美華色自居走作  
魂魄司人過咎斷人命根氣散神遊放浪三  
宮小蟲無効真人甲乙佩籙帶符色慾已斷  
死路已除元始有命請斬尸頭三台監形速  
出無留滅根絕種勿使遺餘甲乙練真三宮  
清虛五帝監映太一定書北元沐浴冠帶行  
疇飛度天界流景玉輿遊變上清乘雲遊遊  
畢取所銜刀師以繞弟子頭結九過下所卷  
玉符埋於色慾門下以杯水灌上行此之道  
上尸即滅色慾自除身過天徒之界形魂無  
復苦惱之患太真上道慎勿輕傳以次進中  
門而落中尸落中尸當黃書中元滅慾斬尸  
變景流光玉符著心前於愛慾中門向王捉

刀向腹請一杯清水著前師於後叩齒十二  
通呪曰  
中尸彭質號曰中黃愛慾自忌依腹逃藏沈  
浮變化形無常方執人魂魄走作三宮赤子  
馳競使人發狂慾性喪神罪由小蟲真人甲  
乙上帝已微身佩玉符丹文金章列名元圖  
三慾已忘元始符命斬滅尸形斷根絕種勿  
得飛揚甲乙爰練五符休穢真仙安鎮藏內  
生光五帝監映太一列行中元沐浴冠帶衣  
裳解形遊變流景玉光飛昇上清食息太空  
長保自然天地無窮畢以次進下門而落下  
尸落下尸當白書下元滅慾斬尸變景流光  
玉符著兩脚上於下貪欲門向南橫刀於兩  
足上請一杯清水著足下師於後叩齒三通  
而呪曰

下尸彭矯貪慾自禁白色混沌體無常形依人兩足執動人情言白得失走作魂靈三宮擾亂赤子不寧貪慾小蟲賈備幽冥真人甲乙三鍊已清慾門斷塞不受邪精元始急令三台臨庭速出無隱及汝弟兄九種子孫一時斬形五帝度真太一記名下元沐浴冠帶羽青玄度三界上飲元精解形遯變流景上清飛玄步虛三界齊明畢三界既度便度五苦之道

解形遯變飛度五道之法當作新衣一通巾履並新於第一色累苦心門上黑書解形遯變滅度地獄流景玉符置兩足下北向平立師叩齒五通呪曰

解形遯變落尸五難三慾已清神津內灌脫故鍊新體香氣闌玉符滅跡地無拘繫飛度

天界超凌雲端魔王保真氣合自然七祖同昇飛步天門五帝監映萬神咸關畢脫中解結理符於兩足下脫履而去次進愛慾苦神門於愛慾苦神門上白書解形遯變滅度風刀流景玉符置兩足下西向平立師叩齒九通呪曰

雲行飛步遯變玉光解形脫跡散髮翺翔人界無拘乘虛空行天魔已保五道開通越度風刀形升上宮畢埋符兩足下去之勿顧

論庚申存童子去玄靈訣凡五法

頴陽經曰童子者心神也衆神之主玄靈惑人耳目鼻口身意玄靈者三尸六甲神同遊內外其神咸有色象觸物皆欲人人重車馬玄黃聲利飲食多有求欲不知止足行妨身辱也先鍛鍊其心使欲者不欲令不欲者欲

觀欲如道志道如欲大底苦於色味其色味者情欲之府喪亂之原不得求言亦勿求有至道人云欲者不欲不欲者欲或云至人惜言以制欲物心因有而生欲有者欲之主言者道之筌道契則言忘欲無則事息此語無不如在至人乃消息之消一百刻息一百刻息滅消加稽古之道也刻遍也每遍為一欲聲啓一門就萬欲中窺離去聲一門知至至之知終終之動用消息必觀其跡注云幾為委氣練心根無為有欲情廣施至敬無私念故文曰敬勝欲者昌欲勝敬者亡審自訓難專氣致柔每專一刻皆以謙道而尋之覺昏沈睡生尋理不出乃凝然內省大丈夫懸責其心節慕聖賢興論洗零塵運切故經云少則得多則惑注云少謂遠方寸之源本來無

事則可應萬物而不亂也天道惡盈神道託靈知心惟微達理至靜積習有常自成廣大貞一會道之謂也常思往者來者今者之事注曰往謂已過之事來謂未然之事今謂即日消息之事了然自知動無二過常於欲者擘不欲之欲於心尤苦當如割截肌膚叩物懸解乃可超生死之門浴澄淨之境研之不止聲參太極大無不包細無不入以息情欲節滋味清五藏通神明至真久壽之要道制六欲神法

舌者榮辱之機禍害之開亂之所生者必言語以為階故君子慎言語節飲食也六神各主其欲斷欲斷識於理咸宜用平若併平之則弱塵生矣是以對境先從欲制六神謂六欲門耳目鼻口身意泄亂神機之路也意從

內發寄在於物物從外入經自何門應接之時心盡知見常起恭敬性本不生此應物之義文子曰萬物之總皆閱一孔百事之根皆出一門當豫斷之肇啓一門消之於未形息之於未亂令心壯於欲用壯處謙壯乃全也黃庭曰負甲持符開七門備豫之謂也夫性者本乎心性情者本乎性情動則性亂性亂則心荒心荒則移神伐性亡無日矣故對物識交之際於中不有情欲欲至識動物之常情若對心真無形欲何用能止而順動不窮也啓妙一門復其生源本無流動神用澹泊喘息安徐令魂魄和通意慮精密養之以忘欲之以生若物應心搖動亂而惑我我乃息機深敬介如石焉不可轉也久當委順遺形言忘理析言忘理析故積其弱以爲強捨其美

而自康矣如覺物去情餘進退未決謂不欲之秋也宜息心謙下潔誠責已超然離欲氣靜安神候心見欲如朽木虛空是欲者不欲也道之相應必有所因信乃心師安爲動主動識生於無地無地自是宜安正尋理之時萬緒躁心乘念飛越昏機內應真興不彰爲爾心神傳習成妄濁氣薰灼世業堅深正用決邪邪神戀欲謂玄靈也交戰於內而致斯也若不誓心惕慮反僞還真乃隨欲居心是滋淺慢以一柔之性取六剛之情情與物親性與道合堅正自理去邪勿疑之也又言念玄靈欲我懈怠怠當建志弘願苦節安貞如謀必成如戰必克仁而能武正以殺情大丈夫天地同心清寧無事常自激勵若對嚴君肅然一門謙以養德煩結都盡欲境不生是不

欲者欲也欲不生則神不死也斯乃靜勝  
消諸難將解怕退藏於密焉夫能解難釋陰  
以處安也陰必處安宜其對境悟心爲難於  
易視無前欲往有功也功成身退天之道得  
無忘筌之道也黃庭曰經歷六腑藏卯酉轉  
陽之陰藏於九常能行之不知老其此之謂  
乎凡心者公平之司非親於欲而踈於道玄  
靈習之然矣欲心躁滑道性深微不自執爲  
任其浮動情之所變物莫能全人有心識不  
覺變動得非潛慎玄靈之運哉宜加懇倒也  
至人哀其迷方示其生理見於不見知於不  
知感通神明是謂道用言之者甚衆行之者  
罕及實志之不至耳且亡喪猶影響履真豈  
獨遠哉其三尸者託陰氣以爲靈感私欲而  
致用邪蘊藏府變生亂習世相組織流落貪

昏非天機清明至歎沈濁者不能易其心矣  
觀我生無無能彰有色爲空影欲是影賓欲  
生則三尸生欲滅則三尸滅古人云欲者不  
欲不欲者欲反覆自明之謂也去尸成道之  
速者先外制聲色名利內平喜怒哀惡退心  
自察徹底真無真爲實無餘欲動靜能知身  
世不礙宛其見情類殉物而死聖人興悲於  
物兼濟爲心者以此苦心零於情卓然虛靜  
尸乃無處潛留則遁跡而逝常思正道朗然  
不寐尸亦無再宅於心仍心私言曰所欲者  
玄靈之欲不欲者玄靈不欲也嚴心王而使  
之零以身喻國心則王也王侯能守之萬物  
將自化三尸其如子何故君子存而不忘亡  
理而不忘亂身安而國家可保也神定而性  
命可全也若荒怠不敬冒于寢寐貪于飲食

尸乃千變萬化隨欲而歸令人世患日深多  
愚早亡道書曰勿與爭曲直當減人壽筭也  
爭尚如此其況大者淪於世務非達者之莫  
棄玄靈飛去心神凝定則五方秀氣入於靈  
臺滋於童子經曰惚兮恍兮其中有象恍兮  
惚兮其中有物惟恍惟惚而童子生焉黃庭  
經曰窺離去聲天地有童子窺猶欺也因欺  
其心敬於天地之間不欲一物則神氣不喪  
也夫天地者陰陽列位也童子者人神至精  
也非精無以崇其聖非蕩無以長其愚是故  
聖人修之以真行之以勤若能克己勵志不  
出三年道成矣乃心中有白氣拂拂然生光  
明久習彌廣

六甲存童子去玄靈法

又有甲子日辰其人年月命筭日減被玄靈

伐命至夜半起坐端策私誦玄靈名彭倨彭  
質彭矯七遍無令耳聞也依守清淨法動用  
消息之宜繼晝不睡六甲庚申日守之亦耳  
黃庭曰晝夜不寐乃成真此之謂也

頴陽書下篇略例容成公曰凡筭先扣上古

變日六甲積日辰變見天地甲子諸神筭心  
清靜而應之以十二律扣之聲同於律者先  
存童子童子可以聽之若存童子先去三尸  
可以合道

治脾胃舌術

甲子旬玄靈多遊黃庭幽閑靈根之內令人  
好色極欲意亂精施貪滋味妄言笑

右旬內日辰及年月日命筭日結舌正言閉  
目思神依經肇啓一門欲者不欲不欲者欲  
他旬做此即於靈根却味保氣靜意全真脾



藏主意意者氣之帥也意寧即脾奉其旬正  
五方秀氣應律於心而玄靈自化矣其道閉  
精尤急宜啄齒咽液令靈根堅固靈根舌本  
也其下有華池通腎池不欲枯竭津液同源  
腎舌相圓耳若人依法守之心乃清零去呼  
其神曰生故經云藏養靈根不復枯閉塞命  
門如玉都藏謂無言養謂咽液腎宮主壽故  
曰命門玉者津液之狀都猶聚也容成公曰  
凡人兩腎有日月命門左男戴日右女戴月  
虛無相生寒暑相成男女相形中有二神皆  
衣青子能見之可長生書敬玄光夜履真跡  
久視道也

### 治鼻口喉嚨術

甲戌旬玄靈多遊神廬天關氣管之內令受  
香憎臭入鼻觸心也

右旬依肇啓一門於神廬用平香臭治中毛  
專氣寡言養精飲液消氣管口吐濁鼻引清  
綿綿若存如此玄靈不復入人腦則上元清  
靜矣故經曰神廬之中當修治玄膺氣管受  
精符急固子精以自持人生而靜天之性也  
天假其生地成其形天地造化有爲物性清  
者能久濁者多咎則知本乎天真可謂至人  
親於地利曷足爲貴形有三關之號鼻與天  
通用之不窮餘可知也

### 治肺心耳術

甲申旬玄靈多遊玉堂靈臺神膈之內令人  
貪欲亂神憂驚傷魄致道離德輕燥煩勞也  
右旬依肇啓一門於靈臺不妄是非不妄察  
聽除色去味吐納寬舒斯乃乾坤合氣之所  
謂玉堂靈臺也必在內視無形反聽無聲則

其神各守司舍故經曰六府五藏神體精皆在心內運天經晝夜存之自長生閉守三關勿令邪氣得入玄靈無所施其巧上關口也中關手也下關足也關者閉固之異名邪謂心搖物感也洗五藏有節度修六腑令潔清能調三關則為洗五藏修六府矣五藏者心肝脾肺腎也六府者大小腸胃膽膀胱三焦也藏為陰府為陽迭相生也不求道而道自至不求有而有自來不出三年坐見萬里之外豫觀成敗辯天下筆數如響之應聲也

### 治兩眉間腦舌中神術

甲午旬玄靈多遊明堂泥丸靈根赤宅之內令人去視昏寐重味輕言也

右旬依肇啓一門於三丹田收視養心精誠自保屏其寢夢節其言語飲食靜於關閤於

舌二府相得命門自開潤謂飲其華池二府腎舌也精液相得元氣開通陽辟陰凝幽閉洞見天明堂者正室也真一常遊其間一氣含三周流變化未始有極天地之氣稟於真一真一之氣從道而生也故經曰明堂四達法海負真人子丹當我前固守一門於三靈不求道令道自見三重者三丹田也眉間入三寸為上丹田心為絳宮中丹田膻下三寸為下丹田守為精神不散合三以為一也所思則存不思則亡攻之不止通天合道天人玉女六甲諸神自於左右而與人言玄靈滅矣

### 治肝目身中陽氣術

甲辰旬玄靈多遊蘭臺寸田陽氣之內令人喜怒忘魂沈迷思寢恐懼解怠鄙怯矜誇也

右旬依肇啓一門於身中莫敢懈怠端心默念含垢黜聰令魂魄太平志氣不懾息喜怒哀感節五味色音前此者皆亂正氣也修鍊心關童子清淨則玄靈不能爲祟也左目爲日王父治其中右目爲月王母治其中人能守之與天地相保日月齊明外本三陽自去內陽三神自生外本者玄靈也內陽者三關神也故經曰魂欲還天魄欲入淵還魂返魄道自然此之謂也真性自然非所造作聖藏於密不繫有無則還魂返魄之道也

### 治兩手足術

甲寅旬玄靈多遊四關之內令人手欲妄持足欲妄行也

右旬依肇啓一門於四關握固思手不妄持足不妄行嚴策其心動用清靜玄靈不復得

安便飛去故經云口爲天關精神機足爲地關生命扉手爲人關把盛衰關門柱爲闔兩扉丹田之中精氣微兩扉謂雙腎門連於下關也奮動則扉開精流則命竭善閉藏者真氣會於丹田化爲赤子矣

三尸中經一名去尸駐色得不死之道

太上三尸中經曰人之生也皆寄形於父母胞胎飽味於五穀精氣是以人之腹中各有三尸九蟲爲人大害常以庚申之日上告天帝以記人之造罪分毫錄奏欲絕人生籍滅人祿命令人速死死後魂昇于天魄入于地唯三尸遊走名之曰鬼四時八節企其祭祀祭祀既不精即爲禍患萬病競作伐人性命上尸名彭倨在人頭中伐人上分令人眼暗髮落口臭面皺齒落中尸名彭質在人腹中

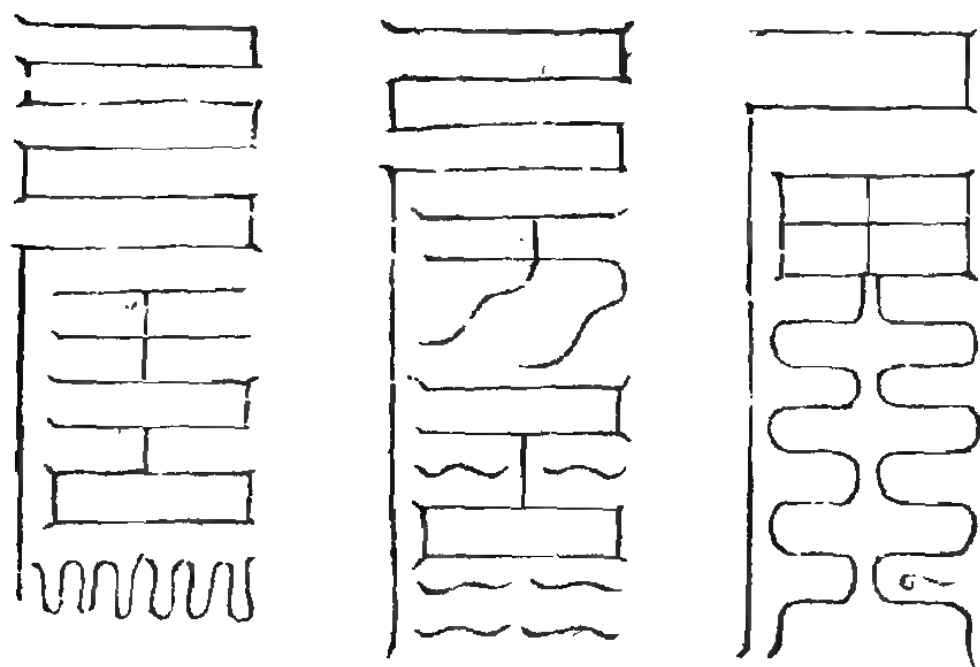
伐人五藏少氣多忘令人好作惡事嗽食物  
命或作夢寐倒亂下尸名彭矯在人足中令  
人下關搔擾五情勇動淫邪不能自禁此尸  
形狀似小兒或似馬形皆有毛長二寸在人  
身中人既死矣遂出作鬼如人生時形象衣  
服長短無異此三尸九蟲種類群多蛔蟲長  
四寸五寸或八寸此蟲貫心人死白蟲長二  
寸相生甚多長者五寸躁人五藏多即殺人  
兼令人貪食煩滿肺蟲令人多咳嗽胃蟲令  
人吐嘔不喜膈蟲令人多涕唾赤蟲令人腸  
鳴虛脹蛻蟲令人動止勞劇則生惡瘡顯癰  
癰癰疽癰癰疥癰癰種種動作人身中不必  
盡有亦有少者其中有十等就中婦人最多  
也其蟲凶惡好汚人新衣極患學道欲調去  
之即可矣凡至庚申日兼夜不卧守之若曉

體疲少伏牀數覺莫令睡熟此尸即不得上  
告天帝又太上律科云庚申日北帝開諸罪  
門通諸鬼神訴訟群魔併集以司天下凡人  
及諸異類善惡之業隨其功過多少賞罰謫  
過毫分不遺經曰三守庚申即三尸振恐七  
守庚申三尸長絕乃精神安定體室長存五  
神恬靜不復搔擾不迷不惑不亂不淫瞋怒  
平息真靈衛佐與天地相畢每夜臨卧之時  
叩齒三七以左手撫心上呼三尸名使不敢  
為害耳

去三尸符法符並朱書

太上曰三尸九蟲能為萬病病人夜夢戰鬪  
皆此蟲也可以用桃板為符書三道埋於門  
闌下即止矣每以庚申日書帶之庚子日吞  
之三尸自去矣帝以六庚日書姓名安元命

錄中三尸不敢為患也



此符消九蟲當以六庚日常以白薄紙竹紙書服之每庚皆如之唯庚申書之不限多少從庚申日早朝服一枚次庚午日吞一枚值六庚勿失蟲皆不貫五臟人身無病也勅符呪曰

日出東方赫赫堂堂某服神符符衛四方神符入腹換胃蕩腸百病除愈骨體康強千鬼萬邪無有敢當知符為神知道為真吾服此符九蟲離身攝錄萬毒上昇真人急急如律令

雲笈七籤卷之八十一



用右手撫心留伏尸即尸不離人上言其過人但能勤行氣閉氣者身中神亦自安爾久之消尸

### 六甲除三尸法

法曰清心掃除中庭正向北用一案三杯羅列案上以井華水著中甲子日夜半時披髮置後三拜跪稱臣自某州郡縣鄉里曾孫某甲奉請北極三台君斗中真人請以三杯水除去三尸令某修道得神仙因飲三杯水先從東起飲時祝曰

日月君水除我頭尸次飲中央祝曰真人水除我腹中尸次飲西杯祝曰日月君水除我足尸畢稱臣三拜左廻還牀卧當應夢見人辭謝去者止不爾未去未去者後甲子日當又如此勿忘

### 除三尸法

常以鷄鳴時漱取醴泉咽之三而止徐徐定氣勿與人言語

### 祝去伏尸方

以正月五日七月七日取商陸根細切以玄水漬之三日陰乾可治爲末服方寸匕玄水服下日三服百日伏尸盡下出如人狀醮埋之祝曰

伏尸當屬地我當屬天無復相召即去隨故道無還顧常先食服之禁一切血肉辛菜物

### 厭尸蟲法

真人曰江南多白芷草掘取根細搗末以沐浴用之此香乃三尸所憎者

### 又方

三月三日取桃葉一云桃根搗取汁七升以

大醋一升同煎令得五六分先食頓服之隔宿無食即尸蟲俱下

上仙去三尸法

丹砂一斤細研飛過淳大酢三升  
純漆二升

右合和令相得於微火煎之令乾稠可丸之如麻子大日再服從三丸漸加至二十一丸經四十日百病自愈三尸自出服之百日肌膚堅固千日令人長生不死與天地相保不能俱言後當自知

下三尸方

貫衆五分 主伏蟲 白藜蘆十二分 主長蟲欲得雄者 蜀漆三分 主白蟲 蕪荑五分 主肉蟲 石蜜五分 主蠅蟲 厚朴三分 主脾蟲 狼牙子四分 主胃蟲 雷丸六分

主赤蟲 殭蠶四分 主腸蟲

右九味物熬令黃合搗篩之鍊蜜丸如梧桐子大以粉漿服五九日三服之漸加至十九十二日癥聚下六十日百病愈服之先從小起若女人如齋戒恭謹者亦可服之

仙人下三蟲伏尸方

茯苓十斤商陸根削去上皮但取下白者五斤清酒麥麴各五斤并炊釀之酒置盆中封之二十日藥成擠之但淳大豆漿之作末如飴狀合丸如大彈丸日服三九十日以去稍益如鷄子黃上尸者百日中尸六十日下尸四十日當爛出上尸如手中尸如足下尸如鷄子上尸黑中尸青下尸白此三尸與人俱生常欲令人死至晦朔日上天白人罪過每至其日當拘制七魄及守庚申夕於是三尸



不能得動矣是庚申夕人夢與他諍聞者是魂與尸魄鬼闢夫魂常欲令人身安故靜魄常欲令人恍惚蓋欲人早死故欲攻奪此之謂也

凡道士醫師但知按方治身而不知伏尸所在上尸好寶貨千億中尸好五味下尸好色若不下之但自欺耳去之即不復飢心神靜念可得延生真人貴其道道士尊其樂賢者樂其法愚俗笑其事所以言人死爲尸骸者乃是三蟲之號位也當服當陸散者乃自除去三尸不必酒釀而服之也槐子亦苦能服氣者不用此術又真氣是青牙五方之精道士服之二十一日三蟲走出矣

### 神仙去三尸法

真人去三尸延年反白之方宜服浮水玄雲

之髓此自然能生千歲一變百歲一化先變後化藥之精英也故可服之而得長生也丹光之母者松脂也浮水之髓者茯苓也能伏鬼神却死更生松脂流入地中千年變爲茯苓茯苓千年化爲琥珀琥珀千年變爲丹光丹光之色赫然照人丹光千年變爲蜚節芝蜚節芝千年變爲浮水之髓浮水之髓千年變爲夜光夜光千年變爲金精金精千年化爲流星流星千年化爲石膽石膽千年化爲金剛金剛千年化爲木底喜夫金入火不耗入水益生夫松脂變化蓋無常形故能沉淪無方上升太清此飛仙之法勿傳其非人方曰當取茯苓松脂各十二斤以水漬松脂七日朝陽去水以淳酒二斗與茯苓合漬之日暴令乾月食一斤欲不食用練松脂去苦臭

以火溫之內茯苓中治合和以白蜜三物合服之月各一斤百日身輕二百日寒熱去三百日風頭眇目去四百日五勞七傷去五百日腹中寒癖飲癥氣去六百日顏色佳七百日面黥除八百日黑髮生九百日灸癥滅千日兩目明二千日顏色易三千日行無跡四千日諸痕滅五千日夜視有光六千日肌肉易七千日皮脉藏八千日精神強九千日童子薄萬日形自康二萬日神明通三萬日白日彰四萬日太一迎五萬日坐在立七日三食慎勿忘但過萬日仍自縱橫變名易姓升天遊數皆可耳

神仙去三蟲殺伏尸方 凡二方

章陸根味酸有毒主胃中邪氣塗癰腫殺精物鍊五藏散水氣根如人形者神生故墟田

問三月八月採章陸一名夜呼一名蕩根一名當陸一名萆陸一名長根一名商陸草一名神陸一名白華一名逐邪一名天草一名逐陰之精此神草也去三蟲殺伏尸去面黥黑益智不忘男女五勞七傷婦人乳產餘病帶下結赤白皆愈

右用麴十斤米三斗加天門冬成末一斗釀酒漬章陸六日便齋服五日食減二十日穀絕腸肥容氣充茂諸蟲皆去耳目聰明癥痕皆滅以月宿與鬼日加丁時取商陸服如棗日三道士常種此藥草於靜室之園使人道神令人不老長生去三蟲治百病毒不能傷矣

又方

取當陸根四十斤削去麤皮細切之以水八

斗於東向竈煎之令減半去滓更煎之令可  
丸服如梧桐子大九蜜作之勿令人見又一  
方章陸根三十斤正月二月九月十月十一  
月十二月採取過此不中用取章陸根淨洗  
麤切長二寸許勿令中風也絹囊盡盛懸屋  
北六十日陰燥為末以方寸匕水服旦先食  
服十日見鬼六十日使鬼取金銀寶物作屋  
舍隨意所欲八十日見千里百日身飛行登  
風履雲腸化為筋久服成仙矣

除去三尸九蟲法并藥術

先生曰夫三尸之鬼變化無方或見厲鬼或  
假人形雖千祇萬怪即黠而不神不悟人言  
語不能鑒其情欲修法事慎無發揚心或默  
語鬼聞人聲既聞人聲即為禍害厭暴崇戾  
其愛百端審察災源急宜詳解逆為人之備

無令寢淫故訣稱用建日修法破日服符及  
造藥術欲為消去即其尸鬼亦常忌此日也  
兼慮人用月晦庚日開執之日故於此日能  
迷論人意俾晚眠睡造作夢寐顛倒非常或  
緣人性之所畏惡輒變此物恐怖多端或於  
眠中喚人名字或假吏卒收錄執縛或託人  
父母兄弟責詈於已或夢妻子困病死喪使  
人悼惶悲哀哭泣或夢塚墓狼籍尸骸或若  
乘危為其迫塞或若犬來咋嚙或見牛馬奔  
衝往來號吠倉卒抵踏或鳥豕之形千狀或  
蟲蛇之物萬端或顛倒其中冠或訐揚人過  
惡比皆其所為也可先期一二日間收心歛  
意以道自處庶幾行法而去之耳仙經云凡  
服仙藥先去三尸其方如左

附子七枚炮

蕪荑二兩炒

乾漆 二兩 炒令煙

右三物篩搗爲散常以空腹酒服一七日再服七日而上尸去九日中尸去十二日下尸去後當瘞於盆中即見三尸蟲狀以綿裹之葬東流水中微哭之呪曰汝死屬地我得升天別道而歸更勿反顧之經三日後或自於日中大哭煩惱恍惚勿自計之後當更朗爲道人耳

劉根真人下三尸法

此方與前方類但別出耳

真人曰欲求長生先去三尸三尸去則志意定志意定則嗜慾除乃以神方五篇見授云伏尸常以月望晦朔日上天白人罪過故司命奪人算使人不得壽欲去之法用此方

蜀狗脊 七枚

乾棗 二兩

蕪荑 二兩

右藥並皆依法事持杵羅爲散以清水服一合日再服七日上尸去九日中尸去十二日下尸去其形似人以綿帛裹之埋於東流水呪曰

子死屬地我當升天易道而歸勿復回顧三日之中當恍惚後乃佳耳

神仙古方傳授所來 二首

朱璜者廣陽人也少病毒瘕就睢山下事道士阮丘丘憐之言卿除腹中三尸真人之業可度教也璜曰病愈當爲君作客三十年不敢自違丘因與璜七物藥日服九丸百日病下如肝脾者數升乃愈後數十日肥健心意日更開朗乃與老君黃庭經令讀之告曰日三過通之能思其意當度世丘遂與璜俱入浮陽山玉女祠且八十年復歸故處白髮盡

黑鬚更長三尺餘過家食止數年復去至武帝末猶存焉

沈文泰者九疑人也得紅線神丹去土符還年益命之道服之有效往崑崙留安息二十餘年以傳李文淵曰土符不去服藥行道無益也文淵遂受秘要後亦昇仙今以竹根汁煮丹及黃白去三尸法出此二人矣

### 遊稚川記

僧契虛姓李其父闕元中爲御史契虛幼好浮屠氏年二十髡髮衣褐居長安中佛舍及明皇幸蜀羯胡陷兩京契虛乃入太白山食栢葉絕粒遇道士喬君清瘦高古髮鬢皎白謂契虛曰師神骨孤秀後當寓遊仙都契虛謙謝之喬君曰異日師於商山備食物於逆旅有棒子必攜而餽焉或有問師所求但言

願遊稚川常有棒子導師去矣及祿山破上皇還京天下息兵契虛即於商山旅舍備食膳遇棒子而餽焉近數月餽棒子數百人食畢輒去無問者契虛怠爲喬君見欺將歸長安忽遇一棒子年甚少問契虛所詣答曰願遊稚川積有年矣棒子驚曰稚川仙府也安得至乎契虛曰幼而好道曾遇至人勸遊稚川但不知其路耳棒子曰與我偕行可以到也於是與之俱至藍田上理行俱登山涉危嶮踰巖嶽十八餘里至洞穴水自洞側而出棒子與契虛運石填水三日而水絕俱至洞中昏晦不可辨遙見一門在十數里外望門而去旣出洞外風日恬晏山水清麗凡行百餘里登一高山攢峯迴拔石徑危峻契虛眩惑不敢前去棒子曰仙都近矣無自退也

挈其手而登既至山頂緬然平坦下視山峯川源杳不可辯又行百餘里入一洞中又數十里及出洞見積水無窮中有危徑纔橫尺餘長亘百里棒子引之躡石而去頗加悚慄不敢顧視即至一山下有巨木煙景繁茂高數十尋棒子遂登而長嘯久之風生林杪俄有巨索自山頂懸竹橐而下棒子與契虛入竹橐中閉目危坐勢如騰飛舉巨絙引之即及山頂城邑宮闕璣王交映在雲物之外棒子指而語曰此稚川也與契虛俱詣其所仙童百輩羅列有一大仙謂棒子曰此僧為何而來棒子曰此僧願遊稚川久矣故挈而至一殿中見冠冕大仙貌甚偉據玉几而坐侍衛環列呵禁極嚴棒子命契虛拜謁且曰此稚川真君也既拜召升階問曰爾絕三彭之

仇乎契虛不能對真君曰此未知道不可留此即命棒子引登翠華亭見亘空丹檻雲矗內一人袒而寐髮長數十尺凝膩黝黑洞瑩人心目又命契虛拜曰此楊外郎因隋室奔亂入山得道非其瞬目乃徹視之徹視者寓目人世耳拜請忽寤而開目光若日月之朗焉又見一人卧石壁之下棒子曰此乙友君名潤亦得道人也既而棒子承真君之教引契虛歸人間凡所涉歷皆是來時所經之路契虛問棒子曰真君問三彭之事我所未了何答曰三彭者三尸之姓也常居人身中伺人之過欲令人死每以庚申日條列人罪目奏于上天學仙之士不去三尸無由得道徒苦無益也既及平地秦川矣亦不知棒子所之契虛自此居太白山未嘗言稚川之事

貞元中徙居華山滎陽鄭紳吳興沈聿自京出關值契厘見契虛絕粒不置庖爨鄭異其不食訪其所遇因話其事鄭甚奇之自關東却回詣其舍契虛已遁去不知所之鄭君述稚川記耳

### 夢三尸說

道書曰言人身中有三尸蟲居三丹田好惑人性欲得早亡每至庚申日上譏于帝請降災禍於人故人多天枉禍厄修鍊者用術及藥以去之則年長不死有廣羊人宋彥華家于濮上好儒文及術伎因於道者處受術及藥百計求去三尸忽一夕夢三人古冠服而立堂閣之內彥華問曰君何人乎答曰吾即是君身中三彭也欲辭子故來相告耳彥華夢中責之曰吾受生于天天賦有命命有短

長必自悉矣聞君好居吾身中譏賊幻惑惱亂吾神使邪夭禍厄則喜而去吾何負於君輩哉今吾師道術以殺汝汝不速去必遭楚苦三尸曰子能聽我言將以辨吾非罪而以辭子可歟彥華曰何也答曰吾之族陰陽之精也上係太虛自無入有凡人有生質則上帝乃頒吾兄弟賦于人中主其魂魄護其性而保其中也蓋人中及壯則百緒之爲貪財食溺邪淫矯詐欺誣奸狡佞妄外示正直內趨僻違不孝友不慈惠抑民掠財逞形恃勢潛窺陰計自豐其家喜利忌賢輕貧叶富晝夜役使兄弟甚勞苦哉吾之疲倦且錄其尤以害之得速死冀吾有暇耳不如是何得適哉今子若好道不必去吾兄弟子但修中正抱榮去味遠世棄欲息役沈光滌清三官凝

定九府日月內燭星斗高臨則吾兄弟優游清閑雖千萬歲與子周旋賓護外物吾無勞役又何敢怠況譏賊乎今子且愛榮好奢戀世情命矯謀財色既而返遂於我我今去矣若上彭去則子言語倒錯耳室目暗容貌滋味無復暢也中彭去則子規謀失筭治官乖政榮業壯圖文詞術藝無復適也下彭去則子風月蕩絕馳騁艱難坐立無復強也子孫廢滅魂魄飄沉如此則子返爲行尸非人也夫人之處世賴我兄弟以爲精識思慮子不修中正保元氣而誣我以罪宜非戾乎言訖揖彥華將去彥華夢中牽其袂而留之曰自古皆有死民無財不活今吾不能保其真矣子且爲我留居共子謀財不復反覆矣三彭倏然躍入其鼻悅而驚乃寤自後但以積財

爲業不復更言道術洪先生曰吾聞大道虛無無一物可辯自無入有蓋賦形也人稟中正不可自邪也中正則天地合其神豈小蟲能害乎三彭誠有靈者豈能制天地乎亦信人自不端陰役其內則更有小於三彭者固能致禍矣是其說可深信歟宋氏多金能轉貨嘗餘財所慕道藝今盡擲矣與子話夢故書以傳之笑其惑也如此

雲笈七籤卷之八十二



雲笈七籤卷之八十三

本朝聖祖皇帝高皇帝御製理學集要卷之八十三

庚申部

中山玉櫃經服氣消三蟲訣

昔大黃帝君太古無名云大黃帝君者則黃

帝有熊會群臣於崆峒山問道于廣成子曰

夫人養生全真遊觀於天庭間止息於洞房

中得與衆聖齊群駐童顏而不敗者則何法

最寶廣成子曰夫人以元氣爲本本化爲精

精變爲形形雖好生欲能竭之故欲不可縱

縱之則生虧制之則生盈盈者精滿氣盛百

神備足夫有死必有生有生必形虧虧盈盛

衰物之常理日中則移月滿則虧樂極悲來

物盛則衰有生有死是天地人之常數也聖人

智通萬物以法堅身在養育之門無犯形本

則合於九元之道者也夫人體內有百關九  
節百關者號百極之神爲九節之用九節者  
一掌二腕三臂四肘五有項六腰七腿八  
踵九腦是謂九節也合爲形質洞房玉戶  
紫宮泥丸丹田以處泊古人作補導本論神

氣棲息故宜處泊洞房等皆天庭三田神正  
泊處也百神守衛六靈潛護百神者百節之  
神守固營魄保護五藏神五神清則百節靈  
五神傷則百節危清即少傷則老經云貪欲  
嗜味傷神促壽金玉滿堂莫之能守六靈者  
眼耳鼻舌身意亦謂之六識常隨心動動念  
則識便從之是故制之則寧用之則成察之  
則悟任之則冥又有三魂伏於身七魄藏於  
府故云肝藏魂肺藏魄脾藏志心藏神腎藏  
精此皆百神六靈之主也宜防濁亂輕躁動

作違之不守自致敗傷而已保其玄關守具  
要路道以真一爲玄關以專精爲要路既食  
百穀則邪魔生三蟲聚蟲有三名伐人三命  
亦號三尸一名青姑號上尸伐人眼空人泥  
丸眼暗而皺口臭齒落鼻塞耳聾髮禿眉薄  
皆青姑之作也一本作青石二名白姑號中  
尸伐人腹空人藏府心旋意解肺脹胃弱氣  
共傷胃失飢過度皮癬肉焦皆白姑之作也  
一本作白石三名血尸號下尸伐之腎空人  
精髓腰痛脊急腿痺筋頑腕疼脰痠陰萎精  
竭血乾骨枯皆血尸之作也一本作血姑此  
三尸毒流噬嗑胎魂欲人之心務其速死是  
謂邪魔生也人死則尸化爲鬼遊觀幽冥非  
樂天庭之樂也常於人心識之間使人常行  
惡事好色欲增喜怒重腥穢輕良善或亂意

識今陷昏危無於一日之中念念之間不可  
絕想常以甲寅庚申日上日天曹下詔地府  
告人罪狀述人過惡十方刺史受其詞九泉  
主者容其對於是上帝或聽人則被罰輕者  
在世速遭求爲不遂重者奄歸大夜分改身  
形成殃而出今俗傳死吹直符雌雄殃注破  
在殺心此之是都由人不能絕百穀斷五味  
誠嗜欲禁貪妄而自致其傷殞內景玉書云  
百穀之實土地精五味外美邪魔腥臭亂神  
明胎氣零三魂恍恍惚魄糜傾要知成敗彼之  
三蟲由斯五穀也貫穿五藏環鑿六府使丹  
田不華寶津液不流注血脉不通行精髓不  
凝住胎魂不守宮陰魄不開戶令人耽五味  
長貪欲形老神衰皮皺髮落若不去粒絕味  
禁嗜戒色則尸蟲全而生身必死若減三蟲

弭尸鬼安魂魄養精髓固形神保天地者非  
氣術而不可倚矣捨制情欲弭滅蟲尸使形  
神不枯朽須服神氣還元返本過此皆不可  
倚也且我大仙以氣術爲先元氣是本是以  
太和爲宗沖元是本及吾歸之於妙寂之於  
玄化之於無用之於自然自然輕舉昇於玄  
玄出入無間其道恬焉與道通靈當有何患  
音還內景云勿令七祖受殃患但不許以道  
傳於非人即七祖受其殃也今言當有何患  
是亦依道奉行保無殃咎也夫上仙以元氣  
爲宗中仙以丹術爲本下仙以藥術爲首量  
此三者夫何以久皆以勤勞神餌金服石動  
費貨泉失於歸寂蓋不得自然之理乖於真  
道矣昔大隗翁曰生吾有身憂吾動勞念吾  
飢渴觸情縱欲過患斯起遂虧於玄化之道

也此廣成子述初古大仙要道所得之秘旨  
也於是太黃帝君謹心神觀想元氣用啓玄  
理先靜丹元觀想自然融於歸寂也乃感太  
一真君持玄元內景氣訣妙經一篇授之帝  
君帝君爾後降中嶽復會群仙宣是妙經因  
名中山玉櫃服神氣經此碧巖受行是經於  
師奉傳然得分明知其實以爲誥夫太一  
真君者是北極太和元氣之神神通變化自  
北極紫微宮經過於天地間滋育萬物在天  
則五象明焉在地則草木生焉居人則神識  
靈焉在鑒則五行察焉在北則四運變焉聽  
之不聞視之不見搏之不得無形無狀而與  
萬物作狀故謂之玄謂之象所感無不應所  
真無不證所專無不用所精無不動是知道  
以真正爲玄關專精爲要路倚於此者無所

不通也。碧巖受之相次顯示使其將來不滯。迷惑經曰：夫欲服氣，服元氣爲本，以歸寂爲玄妙。若不得此門，及不知玄關要路，則終不能成就功德也。經之要言，故不妄語。夫求仙道，絕粒爲宗，絕粒之門，服氣爲本。服氣之理，齋戒爲先，當持齋戒，然揀好日晏靜一室，安置牀薦，其齋以心清意淨，無諸躁動，止可二七日。若不先齋，則不得神氣內助。若不存想，則神氣不得內補。夫欲修行，要當別置一室，好土香泥，泥飾明窗，高敞牀褥，厚煖衾枕，新潔不得使雜人穢污，輒到其中。其中地須深鋤，深二尺，篩去滓礫，除諸穢物，更添好土，築搗平實，更羅細土拍踏令緊。旣得平穩，勤須灑掃，務其清淨。室中唯安書几，經櫃，每一度焚香，念玄元無上天尊，又念太一真君，又可

呼三一三元五藏六靈一身之神，冥心中齒靜默思之也。太一真君有五誠，誠心依之，尅獲神應。一者不得與女人語笑同處，致尸鬼惑亂精神。二者勿食一切葷膩，五辛留滯，冷滑之物，若食之，令三尸濁觸五神。三者勿入一切穢惡處，所夫吊死問病，至人爲殺戮決罰，驚魂大怒，大怖精神，飛散就中。死尸道人，大忌海之至，大尚不宿尸人之至，靈尸之至，穢也。或悞衝見，當以批皮竹葉湯浴訖，入室平卧存想，心家火遍身，焚燒身都炯然，使之如盡。然後閉氣咽新氣，驅逐腹內穢氣，使攻下泄，務令出盡，當自如故。四者勿與一切衆人爭於是非，忿諍聞競，及抱小兒，滅人算壽，損志傷神。五者勿得欺調一切事，陰神不助。常慎言語節度，行止勿對北，旋溺犯太一紫

微殃罰非細若有違此五戒於二七日間眠夢之內自有驚覺覺悟於人務人修善其事秘密勿泄於人所言內景氣訣妙經一篇良有是也夫景是內秘之事唯自己心內知之固不可漏泄他人也

### 說三尸

真人云上尸名彭倨好寶物中尸名彭質好五味下尸名彭矯好色慾三尸之爲物常居人脾至修法之夜即宜右覆卧則脾不得動脾不得動則三尸不得作恐耳亦乃一助也

是夕心中祝言曰

三尸九蟲我已知你所能也若眠中聞喚誤應者即當起正坐叩齒十二通心中祝曰吾知汝是三尸九蟲耳但知行正意役使夢中勿與相應對也常先預憶勅戒之亦無

能變化矣

### 說三尸所居法

上尸彭倨居人頭上在泥丸宮中一名上丹田宮却入眉後三寸自有宮殿樓閣中尸彭質居人心後却入三寸三分居其間

名曰中泥丸一名中丹田自有宮殿樓閣下尸彭矯居人下丹田亦名下泥丸在人口腹去臍下三寸却入腹三寸七分自有宮殿樓閣

### 候三尸法

若忽夢起屋舍籬障者是腹中尸蟲共相依止若夢與女人交通者其尸蟲會也重者皆成病若服丹砂有功者當夢大火燒其屋宇服諸藥有應者當夢父母喪亡妻子被殺或是姊妹兄弟之屬或女人或塚墓破壞失去

棺槨及被五刑死者此是尸蟲皆將消滅候也

趙先生口訣祝尸蟲法凡三法

趙先生口訣曰欲祭三尸九蟲法常以月建之日夜半之時密出中庭正立東向平體正氣叩齒三十通訖舉頭小仰即復下頭小俛因嚥液二十過又向前仰兩手二七過前後仰緩手爲之竊祝曰

南昌君五人官將百二十人爲某甲除三蟲伏尸將其周遊天下過度災厄訖徐徐左迴還卧行之三年尸蟲消滅若月中有重建者亦重爲之修此法欲齋戒獨住不欲雜錯人衆務令寂靜勿使知之及六畜鳥獸並不聞聲爲此法易行無恍惚之患

又法

先生曰欲除尸蟲之法春月擇甲乙夜視歲星所在朝之再拜正心竊祝曰

願東方明星君扶我魂接我魄使我壽如松柏生年萬歲生不落願爲甲除身中三尸九蟲盡走消滅常擇潔靜頻行之爲善此仁德樂生君本也木尅土所以土尸去妙訣祕之

又法

先生口訣去三尸九蟲法常以月晦日日出所祈時東向日所出處禹步三祝曰

諾畢畢者喚聲如言號耳月中有蟲兔蝦蟇日中有蟲三足鳥水中有蟲蛇與魚土中有蟲蛾螻蛄腹中有蟲虬白從凡三祝止之祕而勿傳

東方氏制三尸法

常以庚申日存頭中有太上老君泥丸真人

二人並共坐上著遠遊冠服玄袍坐於冥光帳中下視口目耳鼻清滌神氣謂之上一拘面部之魂次存心中有太一太帝絳宮真人二人並共坐上著九陽冠服丹南逸景之袍坐於朱陵帳中下視四體清波肝肺膽腎皆令淨潔如五色玉謂之中一拘四肢之部精次存臍內有太黃老君黃庭真人二人並共坐上著十靈之冠服黃羅之袍坐於黃錦帳中下視脾腹之下孔竅令分明如白素謂之下二拘制骸魄於是三尸無從得動矣

紫微宮降太上去三尸法

夫人身並有三尸九蟲人之生也皆寄形於父母胞胎五穀精氣是以人腹中盡有尸蟲爲人之大害常以庚申日夜上告天帝記人罪過絕人生籍欲令速死魂昇于蒼天魄入

于黃泉唯有蟲尸獨在地上遊走曰鬼或四時八節三牲祭祀不精輒與人作禍害心痛疰忤伐人性命上尸彭倨在人頭中伐人眼目令人好作惡噉食衆生或口臭齒落中尸彭質在人腹中伐人五藏少氣多忘令人好作惡噉食衆生或作惡夢驚恐不安下尸彭矯在人足令人下關搔擾五情踴動不能自禁若尸爲神則害子是故復疰不絕又云上尸彭倨名青服中尸彭質名白服下尸彭矯名赤口此三尸狀如小兒或似馬形狀皆有鬚髮毛長三四寸人既死遂出作鬼耳如人生時形象衣服長短親人見之謂是亡人還家實非亡人靈也身中三尸九蟲種類群多夫學道修長生者若不先滅三尸九蟲徒煩服藥斷穀求長生不死不可得也後人謂先

聖經方虛謬乃未究害之所由也此上聖之至訓真人之祕言宜可勗哉制之法每至庚申日夕不眠以守之令不得訴天帝罪滿五百條其人必死三守庚申三尸振伏七守庚申三尸長絕太玄鑊湯煮而死矣爾乃精神安定五藏恬和不復搔擾

### 太虛真人消三尸法

真人曰常以春甲寅日夏丙午日秋庚申日冬壬子日瞑卧時先擣朱砂雄黃雌黃三物等分細擣以綿裹之使如棗大臨卧時塞兩耳中此消三尸鍊七魄之道也明日日中時以東流水沐浴畢更整飾牀席易著衣物浣故者更履履先除澡之都畢又掃灑於寢牀下通令所住一室淨潔平安枕卧向上閉氣握固良久微呪曰

天道有常改易故新上帝吉日沐浴爲真三氣消尸朱黃安魂寶鍊七魄與我相親此道是消鍊尸穢之上法改真易形之要訣也四時唯各取一日爲之

### 思念道誠去三尸法

老君遺誡教子防軀外如空城裏如丹朱外常不足內實有餘保道五藏勿得發舒行正念道常覆于軀思念道生致行願思道念道常以道俱內懷金寶外常如無保神愛氣萬邪不拘長生在已三尸自去百病九蟲皆自消除身過千災仙人鄰居

### 五行紫文除尸蟲法凡三法

五行紫文曰常用朔望之日日中時臨目西向存兩目中出青氣心中出赤氣臍中出黃氣於是三氣相繞合爲一以冠身盡見外洞



徹如光之狀良久乃叩齒四十通畢而嚥液  
此謂鍊形之道除尸蟲之法久行之佳也

又法

常以七月十六日去手爪甲燒作灰服之即  
自滅消九蟲下三尸

又法

凡寅日去手爪甲午日去足爪甲名之斬三  
尸

存心中赤氣去三尸法

經曰常念心中出赤氣上行通喉嚨以意閉  
之於泥丸爲之不止三尸自去長生久視司  
命刻名著不死之紫錄也

雲笈七籤卷之八十四

宋劉宗素撰唐高士傳卷之八十四

尸解

太極真人石精金光藏景錄形經說  
上宰總真西城王君昔受之於紫陽公施行  
道成後以付弟子茅盈以傳南嶽夫人使授  
學道者當爲真人

釋石精金光藏景錄形法

夫石者鐵之質精者石之津金者劍之幹光  
者刃之神藏玄氣亂景錄四寶之形揮割百  
魔映彩五星觀煥七元激烈夫兵者矣軒轅  
有橋山之葬所以劍舄在焉玉子有渤海之  
塚劍鳴空柳王喬有京陵之墓而劍飛冲霄  
斯實真驗九玄精應太虛神方之靈致威劍  
之妙化也諸以劍尸解者以劍代身五百年

之後此劍皆自然還其處也幽響無間恍惚  
難尋不可得言矣不可得書矣爲之者見之  
者唯當應之於心耳

軒轅自採首山銅以鑄鼎虎豹百禽爲之視  
火參鑪鼎成而軒轅疾崩葬橋山五百年後  
山崩空室無尸唯寶劍赤舄在焉一旦又失  
所在也一說云黃帝丹成乘龍上天羣臣攀  
慕葬劍舄於橋山後五百年山崩空室唯劍  
又失所在玉子者帝嚳也曾詣鍾山獲九化  
十變經以隱遯日月遊行星辰後一旦疾崩  
管塚在渤海山夏中衰時有發玉子墓者室  
中無所有唯見一劍在北寢上自作龍鳴虎  
嘯人遂無敢近者後亦失所在也既發墓時  
亦當在五百年之間也王子喬墓在京陵戰  
國時復有發其墓者唯見一劍在室人適欲

取視而劍忽然飛入天中也案神劍代身五百年後劍自歸其處當是靈人使故有崩發者令劍得出而上飛冲天乎

### 尸解叙

夫尸解之道如爲小妙既令希者情阻聞者不及以一死鎮其路亦無所復論唯彭鏗遊山鳳網市朝四皓假首以素八公變形萬化亦吾所不願矣自有方諸刻名應得尸解之仙者或稟受使然或志行替敗或學尋淺狹或情向類住此自希尚所及正以分得之非

向所論諸君衍門子輩既飽上藥而故爲尸解者也吾昔受先師尸解上方委化之道雖不得獲用常所依依今向塵埃四會交兵激合三官驅除疾賢害道言神仙者致疴尋淫利者富貴志道求生者亦何爲波波於風火

之中束帶以入手牢市者哉今密出尸解之方可各以傳示弟子應得爲真人者用之潛遯足以遠凶惡施之而逝可以盡子孫之近戀隱之而遊可以登名山也若夫道數兼備方術斯明役使百鬼招召衆靈坐在立亡分氣散形雖處三軍而飄鋒不能兵雖行凶危而災癘弗能干雖入市朝而百官不能生者可無復施尸化之遷耳夫此之解者率多是不汲汲於龍輪樂安棲於山林者矣

### 又叙

真誥曰吞琅玕之華而營丘墓者衍門子高丘子洪崖先生是也衍門子墓在漁陽潞縣高丘子墓在河中聞喜縣洪崖先生墓在武威姑臧縣此三郡並云上古死人之空塚也而不知高丘子尸解入六景山後服金液之

水又受琅玕華丹於中山復託死乃入玄洲  
受書爲中嶽真人衍門子今在蒙山大洞黃  
金之庭受書爲中元仙卿洪崖先生今爲青  
城真人也漱龍胎而決死飲瓊漿而叩棺者  
王西域及趙伯玄劉子先是也服金丹而告  
終者臧延甫張子房墨翟子是也挹九轉而  
尸晁服刀圭而蟲流者司馬季主甯仲君燕  
昭王王子晉是也夫尸解託死者正欲斷以  
死生之情示民有終始之限耳豈肯腐骸太  
陰以肉餉螻蟻者哉直欲過遠世之夫塞兆  
民之源望也

### 造劍尸解法

真人用寶劍以尸解者蟬化之上品也當自  
齋戒百日乃使鍛人用七月有庚申日八月  
有辛酉日作精利劍使長三尺九寸廣一寸

四分厚三分半以鈔九寸爲左右刃處其柄  
任長短取適也頭可安錄鐐也唯使長三尺  
九寸耳

錄鐐者鐐刻劍鐐也鐐左右面刻之作刃字  
面有九刃字也鐐背上刻作巳字作九巳字  
也深刻之字刻皆從刀背而下順刃也順鐐  
而刻之也

諸刻處欲得以金銀廁填之益分明佳也劍  
身中有刻象在後鐐中央復有豎起如小半  
鐐者名之曰伏基內鐐刻左面爲日字刻右  
面爲月字先又圓刻日月之外爲郭也所謂  
伏日月之光基五百年還出以揮五嶽入以  
藏無間下以制九陰上以承玄冥衛足以逐  
邪魔威足以鑒七精仰以映錄五氣俯以代  
身化形矣欲知劍之左右內外以劍正指南

使劍背在上使劍刃在下也於是乃以東面爲右西面爲左東爲內面西爲外面所謂迴巔黃赤縱到五行步斗含陰斬雷割風者也斗謂七星陰謂六丁之神也劍抄九寸有兩刃處並刻兩刃中脊上內外面各作三丁字從兩刃頭始作丁字分以三寸爲一丁字字順向劍抄

此劍恒置所卧牀上枕櫛被褥之間使常不離身以自衛也既足以逐辟邪魔又可以照映五形爾乃神藥題之即得遯景潛冥九

此劍尺度長短廣狹厚薄刻鏤文字乃太極四真人靈劍之模範也或謂曰分景或曰揮神刀但當論銑質有利鈍耳上人皆陶昆吾之石治西流之金鑄而作之準其成範也此之上質非世人所得但取精鐵按而作之亦

足以流景逸真隱靈化形藥既陳矣將不待西吾之質乃成其妙也凡鐵亦皆可用也所存在於範質而已夫虎狼惡獸聞麟唱而竄穴百鳥羣遊聽鳳鳴而絕響麟角豈銳於虎狼之爪牙哉鳳聲豈猛於鵠鷄之攫乎所貴在於靈音神氣道妙發煥德爲群物之軌真爲至空之柄足以鎮萬精之眩惑威千山之用矣奚必須昆吾之金割玉之銑耶王子喬劍乃凡下之鐵耳黃帝今所帶劍是橋山中尸解劍也若是者復非西昆之流金也

#### 尸解次第事迹法度

若欲且遯潛名山棲身高岫或欲隨時觀化逍遙林澤或欲斷兒子之情令始終道畢外割親悲內過希尚不願真官隱浪自足者當修劍尸解之道以曲展飛精書劍左右面先

迺自託疾然後當抱劍而卧又以津和飛精作丸如大豆於是吞之又津和作一丸如小豆以口含緣拭之於劍鏤密呼劍名字祝曰良非子干今以曲晨飛精相哺以汝代身使形無洩露我當潛隱汝暫入墓五百年後來尋我路今請別矣慎勿相悞上登太極言功八素祝畢因閉目咽氣九十息畢開目忽見太一以天馬來迎於寢卧之前於是上馬顧見所抱劍已變成我之死尸在彼中也臨時當易著太一迎服留故衣巾以覆劍也乃乘馬躡虛任意所適或可改名易姓還反故鄉無所忌難矣劍成死尸與真不異又有鳧氣又乃生蟲既劍入棺即復劍形不復爲尸形也天馬者吉光騰黃之獸也太極真人命太一使者齋馬執控并迎以寶水恍惚而來不

知所以然也馬去之時雖衆賢侍疾子孫滿側而我易服束劍流景變迹徒相衛比肩對目而不覺我之云爲也所謂化邈三辰巔徊日精呼吸萬變非復故形者也寶衣無縫衣也劍字子干名良非若未用劍之時眠卧常祝呼劍名字曰良非子干神金揮靈使役百精今我長生萬邪不害天地相傾當密祝於劍鏤之中上馬時以蔽景錄形靈丸二枚著劍青囊中結空囊口著被中良久已復變成向者囊中劍也二三年間乃忽然自失之耳此曲晨飛精一名七陽日精之華蓋琅玕之併例矣此丹復能流遁散形分景蔽毫四海不能容其體粟米固能纏其外者也隱迴七度昏蔽三光實其妙矣其用他藥得尸解非是用靈丸之化者皆不得返故鄉返故鄉則

爲三官執之也有死而更生者有頭斷已死乃從一旁出者有死畢未殮而失尸骸者有人形猶存而無復骨者有衣在而形去者有髮脫而失形者白日去謂之上尸解夜半去謂之下尸解向曉暮之際而去者謂之地下主者此皆迹兆不滅爲人所疑雖獲隱遁令世志未厭又不得返旋故鄉遊棲靡定深所恨恨意在於此此自是太清尸解之法那得比太極之化遜乎高卑絕軌良有由也

### 太極真人誡

太極真人誡夫傳受此雖年多者所謂道初起耳上古之世平當全其限中古世衰漸可半之下古世亂三分之一乃可傳授不但此法而已長生大道亦然若必是其人亦復不限下古謂金馬之世也事在太極真人誡中

### 尸解神杖法

赤書玉訣云當取靈山陽向之竹今長七尺有節作神杖使上下通直甘竹乃佳書黑帝符著下第二節中白帝符第三節中次黃帝符第四節中次赤帝符第五節中次青帝符第六節中空上一節以通天空下一節以立地蠟封上節穿中印以元始之章又蠟封下節穿中而印以五帝之章絳文作輶長短大小足容杖卧息坐起常以自隨行來可脫杖衣隱以出入每當別著淨處以杖指天天神設禮以杖指地地祇伺迎以杖指東北萬鬼束形乘杖行來及所施用當叩齒三十六通思五帝直符吏各一人衣隨方色有五色之光流煥杖上五帝玉女各一人合共衛杖左右微祝曰

太陽之山元始上精開天張地甘竹通靈直符守吏部御神兵五色流煥朱火金鈴輔翼上真出入幽冥召天天恭攝地地迎指鬼鬼滅妖魔束形靈符神杖威制百方與我俱滅與我俱生萬劫之後以代我形影爲吾解神昇上清承符告命靡不敬聽畢引五方炁各五咽合二十五咽止行此道九年精謹不慢神真見形杖則載人空行若欲尸解杖則代形條歛之間已成真人朝拜以本命八節日當燒香左右朝拜此杖則神靈感降道則成矣

水解凡三

辛亥子

辛亥子字延期隴西定谷人好道行度秦川長梁溺死西王母鄩都北帝愍之勅三官攝

取骸還魄復得成大度命南宮今正差領東海候補禁元中郎將爲吳越鬼神之司

段季正

道跡靈仙記云代郡段季正隱士也晚從司馬季主學道渡秦川灝水而死蓋水解也今在委羽山中

王進賢

王進賢者琅琊王衍之女也遭石勒略共侍女名六出赴黃河自誓不受辱即投河中時遇嵩山女仙韓西華出遊見而愍焉撫接二人救而度之外示沉沒內實密濟矣西華即將入嵩高山授以道要今在華陽易遷宮中矣六出本姓田漁陽人浚儀今田諷孫也年可二十二三體貌端正善有志節故能與進賢同赴於河又田諷曾有陰德行善福及六



---

出故亦得仙也

雲笈七籤卷之八十四

雲笈七籤卷之八十五

太極真人飛仙寶劍上經叙

尸解

太極真人飛仙寶劍上經叙

夫尸解者尸形之化也本真之鍊蛻也軀質  
遞變也五屬之隱遁也雖是仙品之下第而  
其稟受所承未必輕也或未欲昇天而高棲  
名山或崇明世教令生死道絕欲斷子孫之  
近戀蓋神仙為難矣或欲長觀世化憚仙官  
之劬勞也妙道一備高下任適固不可用明  
死生以制其定格也所謂隱回三光白日陸  
沈者也又云以錄形靈九陸火炭則他人見  
形而燒死謂之火解以一丸和水而飲之抱  
木而卧則他人見已傷死於空室中謂之兵  
解凡百縱任即不得還故邑也當變姓名易

容貌爾昔有人作此法入林慮山積三年而  
復還家也夫修下尸解者皆不得反望故鄉  
此謂上解之道名配紫簡三官不得復歸其  
間隙豈妄以死加之也

戎胡授舜十轉紫金丹叙

集靈經云昔舜移平陽而欲出都於蒲坂路  
逢北戎之胡以柱形而觸舜舜曰異人哉而  
左右執胡而咨之舜曰是老胡矣命釋之左  
右捨胡令去胡曰余以柱故而得見於汝君  
不柱而不見於余者何遂不肯去左右以狀  
聞舜曰致之左右不肯進謂左右曰天子鄙  
我也以命命所繼於汝君也然余非汝君不  
目致致由於汝君君之至致余余自致哉遂  
卧為本土之歌左右以狀而告於君君曰致  
而不來者慢於余致也就人之國慢人之本

者諒有以也遂命駕迴之於胡所仍卧不起  
舜就而請之曰客抗於主主無於主之禮請  
客據客禮朕就主事焉胡曰禮也何如而遣  
余之生也余不知禮而生余之長也不約而  
長生而不知禮而天生之長而不知禮而天  
長之生長天之道也禮者忠信薄也今爲天  
子不知所生而孜孜於禮說惡能達生而體  
也舜問而吐曰胡宣聖人歟朕當受教遂禮  
之胡乃授舜十轉紫金丹方遂南巡於九疑  
尸解而不返

### 太一守尸

夫解化之道其有萬途或隱遁林泉或周遊  
異域或親逢聖匠或會遇真靈或授籙而記  
他生或交帶而傳仙訣或坐死空谷或立化  
幽巖或髻髮但存或衣結不解乃至水火蕩

鍊經千載而復生兵杖傷殘斷四肢而猶活  
一足不化五藏生華若趙成子之類皆名著  
紫府籍在丹臺是得三官太一守尸而不泯  
也太一守尸而號務猶收字歸會昌一名解  
萌一名寄頻蓋專主性命也

### 景霄真人

高聖帝君告景霄真人曰欲刻名玄紀迴天  
九霄解形之法當以五月五日上合之時沐  
浴清齋正中入室燒香北向九拜朝禮玉天  
畢北向叩齒十二通思齋室之內中有丹雲  
煥爛於一室之內存五老仙伯在丹雲之中  
披飛青之帔冠通天玉冠手執青文之錄思  
領仙玉郎着雲錦之袍冠七寶玉冠手執白  
銀之簡思見二真爲我記名於白簡之上結  
籙於青文之編以我簡錄付監真使者定錄

左仙上刺九天帝王七聖凡下簡錄定名五  
老仙伯領仙玉郎化入我身絳宮之中便祝  
曰

朱明南丹慶合上陽天元交會六願內昌九  
聖七真齊靈瓊臺上刺玄簡結錄西宮刻書  
正音明達四通丹雲迴霄來降我房飛羽儀  
衛翼翼光光左策朱鳳右挺游龍六轡同舉  
超登華堂五老攜契四極齊雙長保玄暉日  
月同光畢又七拜禮七聖咽七氣止行此七  
年則玄紀得道之名於上宮九霄迴映昇入  
無形

### 太玄陰生符

靈寶太玄陰生之符夏禹文命受之於鍾山  
真人其祭醮服佩皆有法在本經

### 太極真人遺帶散

真人曰凡尸解者皆寄一物而後去或刀或  
劍或竹或杖及水火兵刃之解既得脫去即  
不得迴戀故鄉及父母妻子之愛也惟此散  
化即當解之塗於衣帶之上緊結而繫之閉  
息作法而去頗易於他爾方藥如後

水金一大分丹砂二大分水汞三大分

庚鉛四大分黃土五大分

右共細研之取九陰神水調勻塗衣帶上緊  
結之當自脫去但見其尸卧於牀簣爾

### 軒轅黃帝

黃帝者號曰軒轅能劾百神朝而使之弱而  
能言聖而預知知物之紀自以為雲師有龍  
形自擇亡日與群臣辭至於卒還葬橋山山  
崩柩空無尸唯劍舄在焉仙書云黃帝採首  
山之銅鑄鼎荆山下鼎成有龍垂胡髯下迎

帝乃昇天群臣百僚悉持龍須從帝而昇攀帝弓及龍須拔而弓墜群臣不得從仰望帝而悲號故世以其處爲鼎湖名其弓烏號焉

讚曰

神聖淵玄 邈哉帝皇 暫莅萬物

冠名百王 化周六合 數通無方

假葬橋山 超昇昊蒼

竈封火解

竈封者黃帝時人也世傳爲黃帝陶正有人過之爲其掌火能出五色煙久則以教封子封子積火自燒而隨煙氣上下視其灰燼猶有其骨時人共葬於竈北山中故謂之竈封

讚曰

奇矣封子 妙象自然 鍊質烘鑪

暢氣五煙 遺骨寒燼 寄墳竈山  
人觀其跡 惡識其玄

玉子

玉子者姓韋名震南郡人也少學衆經周幽王徵之不出乃歎曰人生世間去生轉遠去死轉近矣而但貪富貴不知養性命盡氣絕則死位爲王侯金玉如山何益形爲灰土乎獨有神仙度世可以無窮爾乃師桑子具受衆術乃別造一家之法著道書百有餘篇其術以務魁爲主而精於五行之意演其微妙以養性治病消災散禍能起飄風發屋折木作雷雨雲霧能以草芥瓦石爲六畜龍虎立便成行分形爲數百千人能涉江海含水噴之皆成珠玉遂亦不變也或時閉氣不息舉之不起推之不動屈之不曲申之不直百日

數十日乃復起與弟子行各九泥爲馬與之  
皆令閉目須臾皆成大馬乘之一日行千里  
又能吐氣五色起數百丈飛鳥過指之即墜  
臨淵投符召魚鼈即皆上岸又能使諸弟子  
舉眼即見千里上物亦能久矣其務魁時以  
器盛水著兩魁之間吹而噓之上直有赤光  
輝輝起一二丈以此水治百病病在內者飲  
之在外者澡之皆便立愈後入崆峒山合丹  
服之伴死尸解而去

### 王子喬

王子喬者周靈王太子晉也好吹笙作鳳鳴  
游伊洛之間道人浮丘公接以上嵩高山三  
十餘年後求之於山上見桓良曰告我家七  
月七日待我於緱氏山頭至時果乘白鶴駐  
山頭望之不得到舉手謝時人數日而去亦

立祠於緱氏山下及嵩高首焉

### 讚曰

妙哉王子 神遊氣爽 笙歌伊洛  
擬音鳳響 浮丘感應 接手俱上  
揮策青崖 假翰獨往

### 清平吉

清平吉沛國人也漢高皇帝時衛平也至光  
武時容色不老後尸解去百餘年復還鄉里  
數日門又尸解而去

### 司馬季主

司馬季主者楚人也卜於長安市文帝時賈  
誼宋忠爲中大夫曰吾聞聖人不在朝廷或  
游鄆肆試往觀之焉見季主閑坐弟子侍而  
論陰陽之紀二人曰望先生之狀聽先生之  
辭世未嘗見也尊官高位賢者所處何舉之

卑何行之污季主笑曰觀大夫類有道術何言之陋今蠻夷不服四時不和徒趲趲而言相引以勢相延以利賢者乃何羞爾夫內無饑寒之累外無劫奪之憂處上而人敬居下而無害君子之道也卜之爲業所謂上德不德也鳳凰不與鸛雀同群公等瑣瑣何足知長者乎二人忽爾自失後相謂曰道高者安勢高者危卜而不審不見奪精爲人主計而不審身無所處宋忠抵罪賈誼感鵬梁孝主墜馬吐血而死季主入委羽山大有宮中師西靈子都受石精金光藏景化形之道臨去之際留枕席以代形粗似如其真身不異也家人乃葬之於蜀昇盤山之南諸葛亮爲其碑讚云

玄漠大寂混合陰陽天地交泮萬類滋彰先

生理著分別柔剛鬼神以觀六度顯明季主得道後常讀玉經服明丹之華挹扶晨之輝顏如少女鬚三尺黑如墨有子二人男名法育女名濟華乃俱在委羽山並讀三十九章

### 鮑叔陽

鮑叔陽者廣甯人也少好養生服桂屑後與司馬季主俱在委羽山師西靈子都太玄仙女得尸解之道

### 徐寧

徐寧者吳郡海鹽人也少有道術能收束邪精錢塘杜氏女患邪寧爲作術召魅即見丈夫著白帙葛單衣入門寧一叱之即成白龜一旦爲群從兄弟數人登石崎山斫春柴日暮寧不返明旦尋覓見寧在山上腋挾鎌倚樹而不動或向前抱唯有空殼

### 董仲君

董仲君者臨淮人也少行氣鍊形年百餘歲不老常見誣繫獄伴死臭爛生蟲獄家舉出而後復生尸解而去

### 龍述

龍述不知何許人也於金山得神芝實如梧桐治而服之日二刀圭服二年得仙尸解而去

### 王方平

王遠者字方平東海人也舉孝廉除郎中稍加至中散大夫博學五經兼明天文圖讖河洛之要逆知天下盛衰之期九州吉凶如握已成漢孝桓帝聞之連徵不出使郡國遍載以詣京師低頭閉口不肯荅詔乃題宮門扇四百餘字皆記方來帝惡之使人削之外字

適去內字復見墨昏徹入材裏方平無復子孫鄉里人累世傳事之同郡故太尉公陳耽爲方平架道室旦夕朝拜之但乞福願不從學道也方平在耽家三十餘年耽家無疾病死喪奴婢皆安然六畜繁息田蠶萬倍仕宦

高遷後語耽云吾期運當去不得復停明日中當發至時方平死耽知其化去不敢下著地但悲啼歎息曰先生捨我去我將何怙具棺器燒香就牀著衣至三日三夜忽然失其所在衣帶不解如蛇蛻也方平去後百餘日耽薨或謂耽得方平之道他去或謂方平知耽將終故委耽去也方平東入括蒼山過具住胥門蔡經家

### 樂巴其解

樂巴者蜀郡人也好道不修俗事太守詣與



相見屈爲功曹待以師友之禮嘗謂巴曰聞功曹有神術可使見否巴曰唯唯即平坐却入壁中去冉冉如雲氣狀須臾失巴而聞壁外作虎聲而虎走還功曹宅乃巴爾後入朝爲尚書正旦大會而巴後至而頗有酒態酒至又不飲即西南嘆之有司奏巴大不恭詔以問巴巴頓首曰臣鄉里以臣能治鬼護人爲臣立生廟今旦耆老皆令臣飲不得即委之是以頗有酒態適來又觀臣本郡大火故冥酒爲雨以滅之詔原復坐即令驛書問成都果信云正旦日雨自東北來而有酒氣後爲事而誅即兵解也

#### 女真趙素臺

趙素臺者漢幽州刺史趙庶之女也庶少有善行濟窮困救王惠等族誅有陰德數十事

庶得身詣朱陵兒子得遁化遊洞天素臺在易遷宮中已四百年不肯移去自謂天下無復樂於此處也數微服遊行盼山澤以自足也

#### 女真程偉妻

漢期門郎程偉妻者能神通變化偉嘗從出而無衣甚愁之妻即爲致兩縑無故至前偉好作黃白連時不成妻乃出其囊中以少藥投其所以煎水銀須臾成銀欲從求方終不可得云偉骨未應得之逼不得已妻尸解而去

#### 劉愷

劉愷者不知何許人也長大多鬚垂手下膝久住武當山去襄陽五百里旦發夕至不見有所修爲頗以藥術救治百姓能勞而不倦

用藥多自採識草石乃窮于藥性雍州刺史劉道產忌其臂長於襄陽錄送文帝每旦檻車載往蔣山採藥暮還廷尉愷後以兩短卷書與獄吏吏不敢取愷焚之一夜失愷關鑰如故門吏行夜得愷送還廷尉愷語獄吏云官尋殺我殯後勿釘棺也既被殺後數日文帝疑其言使開棺不見尸有竹杖云

### 張玄賓

張玄賓者定襄人也曾舉茂才始師西河蘇公受服術行洞房白元之事後遇樊子明於少室山授以遁變隱景之道昔在天柱山今來華陽內為理禁伯主諸水兩官玄賓善談空無無者大有之宅小有所以生焉積小有以養小無見大有以本大無有有亦無無焉無無亦有有焉所以我目都不見物物亦不

見無寄有以成無寄無以得無於是無則無宅也太空亦宅無矣我未生時天下皆無無也其所論端據如此桐栢諸靈仙亦不能折之自云昔於蓬萊遇宋晨生論無粗得其意也

### 王嘉兵解

王嘉字子年隴西安陽人也久在於東陽谷口攜弟子登崖穴處御六氣守三一冬夏不改其服顏色日少符堅累徵不就堅尋大舉南征以弟融為大將軍遣人問嘉嘉曰金堅火強仍乘使者馬正衣冠徐徐東行數百步而策馬馳反脫衣服棄冠履而歸下馬踞牀而不言堅又不解更遣人問世祚如何嘉曰未央堅欣然以為吉徵明年歲在癸未堅大敗於壽春遂亡秦國是殃在未年也以秦居

西爲金晉都南爲火火能鑠金也嘉尋移嵩  
高山姚萇定長安問嘉朕應九五不嘉曰畧  
得之萇大怒曰得當云得何畧之有遂斬之  
及二弟子萇先使人隴右逢嘉將兩弟子計  
已千餘里正是誅嘉日也嘉使書與萇萇令  
發嘉及二弟子棺並無尸各有竹杖一枝萇  
尋亡

### 陰君傳鮑靚尸解法

鮑靚字太玄陳留人也少有密鑒洞於幽元  
沈心冥思人莫知之按洞天記云靚及妹並  
是先身七世祖李湛張濾者俱杜陵北鄉人  
同在渭橋爲客舍積行陰德好道希生故福  
逮於靚等使易世變鍊改氏更生合爲天倫  
根胄雖異德蔭者同靚學明經術緯候師左  
元放受中部法及三皇五嶽劾召之要行之

神驗得能役使鬼神封山制魔晉太興元年  
靚暫往江東於蔣山北道見一人年可十六  
七許好顏色俱行數里此人徐徐動足靚奔  
馬繞及已漸遠因問曰相觀行步似有道者  
此人曰吾仙人陰長生太上使到赤城君有  
心故得見我爾靚即下馬拜問寒溫未及有  
所陳陰君曰此地復十年當交兵流血計至  
蘇峻亂足十年君慕道久矣吾相當得度世  
爾仙法老得仙者尸解爲上上尸解用刀下  
尸解用竹木皆以神丹染筆書太上太玄陰  
生符於刀乃左右須臾便滅所書者面目死  
於牀上矣其真身遁去勿復還家家人謂刀  
是其人也用竹木如刀之法陰君乃傳靚此  
道又與靚論晉室脩短之期皆美一爲十廣  
十爲百以表元帝託云推步所知不言見陰

君所說是陰君戒其然矣

### 折象

折象字伯式廣漢人也少好黃老之業後師東平先生虞叔雅亦得道者也篤尚養生玄默無言家世豐財以爲多藏厚亡無益散千金以賑貧苦或諫之象曰昔竇子文有言我之施物乃逃禍非避時也知者咸服焉自刻亡日尸解如蛇蛻而去

### 吳猛

吳猛字世雲豫章人也性至孝小兒時在父母膝下殊無憍慢色夜寢在父母邊未嘗離也夏月多蚊蚋不搖扇有同寢人見猛在不患蚊蚋問其故猛云恐蚊蚋去我及父母爾得道後登廬山與三弟子越三石梁至一處高堂多珍玩不可識弟子乃竊取一物欲以

示世人還見向經梁化小如指須臾晝昏猛知弟子有過失使送還方得度後太尉庾亮迎猛至武昌便歸自言算訖未至家五十里亡殯後疑化弟子開棺無尸

### 左慈

左慈字元放廬江人也少明五經兼通星緯見漢祚之將盡天下向亂乃歎曰值此衰運官高者危財多者死當世榮華不足貪矣乃學道術尤明六甲能役使鬼神坐致行廚精思於天柱山中得石室內九丹金液經能變化萬端不可勝紀曾公聞召取關一室中使人守視斷穀日與二升水暮年乃出之顏色如故曹公乃欲窺殺之慈知之乃求乞骸骨曹公曰何忽爾慈曰知君欲殺故乞去爾曹公曰固無此意君欲高尚其志亦當不久相

留乃爲設飲。慈曰：「今將分贖，願乞分盃飲。」酒公曰：「善。」是時天寒，溫酒尚冷。慈解劔以攪酒，須臾，劔都盡，如人磨墨之狀。初，曹公問慈求分盃飲，酒謂慈將使公先飲，以餘酒與慈。拔簪以畫盃，酒即中斷，其間相去一寸許。慈即飲其半，送與公公，不喜，未即爲飲。慈乞飲盡之，以杯擲屋棟。盃便懸著棟，動搖似飛鳥之俯仰。若欲落而復不落，舉坐莫不屬目。盃良久乃墮地。諸人乃視盃，已失慈所在。尋還問所常住處，曹公欲殺之，知慈足以免死，乃勅外收慈。慈走入群羊中而奄忽失之。後有人見慈往處，乃往白公公，又遣人收之。得慈，慈非不能隱，故令世人知其神爾。於是受執入獄。獄吏欲拷詰戶中有一慈，戶外有一慈，不知當拷何者。曹公聞而惡吏將軍引出。

市殺之。須臾有七慈相似如一官，收得六慈，失一慈。有頃六慈皆失，於是奏上，乃令閉四市門而索之，或不識慈，問慈何如。人曰：「一目眇著葛巾青單衣，見有此人，便收之。」正爾視之一市，數萬人皆眇一目，葛巾青單衣，無非慈者。竟不知所收。曹公令捕得逐人，便斬。後數日見慈，便斬頭，斷以白曹公公大喜。言果左慈頭也。就而視之一束茆，爾還視其尸亦失所在。人有從荊州來見慈在荊州矣。

### 王延

王延字子玄，扶風始平人也。九歲從師西魏。大統三年丁巳，入道，依貞懿先生陳君實。熾時年十八，居於樓觀，與真人李順興特相友善。又師華山真人焦贛，共止石室中，餐松飲泉，絕粒幽處。後周武帝欽其高道，遣使訪之。

焦君謂曰世道陵夷仲師拯援可應詔出以弘大法吾自此逝矣延來至都下久之請還西嶽居雲臺觀周武詔修所居觀宇以山高無土運取爲勞延默告玄真願有靈貺忽於觀側巖間涌土取之不竭又山上無油延置一甕爲貯燈油之器一夕自滿累歲然燈用之不滅既居山頂杜絕人寰每有人來賓客將至即有二青鳥先來報之其鳥如鳥常飛左右延每登仙掌蓮峯攝衣前行如履平地常有猛獸馴衛所止其三洞玄奧真經玉書皆焦君所留俾後傳於世周武以沙門邪濫大革其訛玄教之中亦令澄汰而素重於延仰其道德又召至京探其道要乃詔雲臺觀精選道士八人與延共弘玄旨又勅置通道觀令延校三洞經圖緘藏於觀內延作珠囊

七卷凡經傳疏論八千三十卷奏貯於通道觀藏由是玄教光興朝廷以大象紀號至隋文釋位置玄都觀以延爲觀主又以開皇爲號六年丙午詔以寶車迎延於大興殿帝潔齋請益受智慧大戒于時丹鳳來儀飛止壇殿詔以延爲道門威儀之制自延始也蘇威楊素皆北面執弟子之禮仁壽四年告門人曰吾欲歸止西嶽但恐帝未悉爾是年九月委化於玄都觀體柔香潔儼然如生白鶴群飛彩霧徊合異香之氣聞於遠近煬帝初即寶位聞之尤加歎異賜物百段錢二十萬設三千人齋送還西嶽所至之處奇香異雲連屬不散入壙之日但空棺而已得解化之妙焉

王史

王叟寓居冀氏縣四十餘年不知其所來狀貌七十餘矣常以針割理疾無不效者鄉里傳其所用針砭異於常醫有患邪疾者以刀開其喉取一物如蠅頭足並具獨少尾而已叟曰此物形狀足則人必死矣幸去之速也疾即愈有背轉急痛如束縛者以刀割其背數寸去兩腋下筋各截尺餘其疾遂已或問針割者皆不言覺有割之痛而疾立除矣如此得効者歷年不可勝紀忽謂人曰余明年夏初將有所適不可復住矣及期無疾而卒隣里之間但聞香氣累月及瘞葬之時棺輕若無物皆以爲尸解仙矣





骨鎮肝守養肝神肝上生華使肝永全次又  
投一枚於釜中祝曰

白帝公石太一所憇元父理精玄母鎮肺守  
養肺神使無朽廢肺上生華千萬億歲次又  
投一枚於釜中祝曰

赤帝公石帝君同音玄母理神桃康鎮心守  
養心神無灰無沈心上生華華茂玉林次又  
投一枚於釜中祝曰

黑帝公石太一同筭玄母元父理液混變守  
養腎神使無壞亂腎上生華常得上願次又

投一枚於釜中祝曰

黃帝公石老君同威太一帝君理魂鎮脾守  
養脾神使無崩頽脾上生華白日上昇投石  
時各閉氣五息然後乃投石都畢起向寢五  
息起入臥室曰五子好者復六三三一二三

內蜜灌甕上畢內腴一斛五斗灌蜜上畢乃  
格度腴入釜深淺高下處所也然後稍入清  
水使不滿釜少許止木蓋游覆釜上九月十  
日平旦發火當以直理之木燒燥好薪不用  
蠹蟲及木皮之不淨薪火煮之纔令檻劣沸  
而已勿使涌溢大沸當屢發視其下火當先  
視腴格處所若煮水煎竭輒當益水所盡三  
十六斛水而止又水盡之後更加煎令減先  
腴二寸格時量以意斟酌視之都畢成也寒  
之於釜中去下火灰密蓋其釜上五日乃徐  
取五石平旦向五方各拜拜畢跪以此腴雜  
以東流水以次服之餘水及腴取令送石子  
入口下喉中耳聞之時亦如初投石於釜中  
時一一按祝而服之也又五拜再昇若集  
於此而視無復石者三有也也直由玉精

伏散化形故自流遂於雲腴之中無所疑也但當日服五合以酒飲送神變反質各自鎮養五藏之內更生成五石也慎不可猛火火猛石精飛去滓濁壞爛雲腴熬臭不可服御又雲腴之味香甘異美強骨補精鎮生五藏守元凝液長魂魄真上藥也以好器盛之密蓋其上即日服二合為始日以為常若腴蜜煎強者亦可先出服石後加腴更和腴煎取令凝如割肪也人亦有丸服之者日三十九大都丸不如腴服佳也趣後任人所便則安於體體便則無不佳常能服此腴者石乃住若先腴盡當更合如前用白石英五兩鎮釜底二兩輒一投祝說如法但不復礪石圓而重服之耳藥成出此石沈東流水中不常燭竭之淵若不欲更合此腴者亦無損於前五

石此腴名玄水玉液一名飛龍雲腴一名鍊五石之華膏服之十五年內外洞徹長生天地役使鬼神三年之後眼可夜視

真人云此方愈於鍊八石之餌全勝於玄水雲母之玉漿既服此五石五石入喉徑實鎮五藏一藏中輒有一石以守藏孔藏孔之上皆生五色華也

### 太陰鍊形

真誥曰若人之死暫過太陰權過三官者肉既灰爛血沈脉散而猶五藏自生白骨如玉七魄榮衛三魂守宅三元護息大神內閉或三十年二十年隨意所出當生之時即便收血育肉生津成液質本胎成易形濯貌乃勝於未死之容也真人鍊形於太陰易貌於三官者此之謂也太微天帝詠曰太陰鍊身形

勝服九轉丹形容端且嚴面色合靈雲而能登太極金闕爲真人又云趙成子死後五六年樵人入華山中見之蓋得鍊形於太陰之道矣

### 水火蕩鍊尸形

本行經云北方洞陰朔單鬱絕五靈玄老君者本姓浩字敷明蓋玄黃之胤太清之胃先於元福棄賢世界始青天中年至十二性好幽寂心翫山水遠於家中或去十日時復一還時天下大荒人民餓死一國殆盡敷明於地鏡山下遇一頃巨勝身自採取餉患窮乏日得數過救度垂死數千餘口隨取隨生三年不訖他人往覓即莫知其處是時辛苦形體顛顚不暇營身救於百姓遂致疲頓死於山下九天書其功德金格記其玉名度其魂

神於朱陵之宮帝遣金翅大鳥常敷兩翼以覆其尸七百年中形體不灰至水劫改運洪災滔天水捧其尸漂於無涯水過之後敷明尸落貝冑耶渠初默天鬱單之國北龍玄丘四十年中又經山火火行熾燒尸形尸於火中受煉而起化生成人五色之雲覆蓋其上火尚猛盛敷明嗽唾成洪雨大水以滅火勢敷明雖已得道輒備經水火艱辛亦爲理盡至開明元年於北龍玄丘改姓黑節諱靈會元始乃錫靈會洞陰朔單鬱絕五靈玄老君號

### 陰陽六甲鍊形質法

正一真人曰鍊質者何其狀有三夫修長生之道皆須明曉生氣接續衰厄每甲子六十日爲一甲人間有六十甲爲陰甲天上有六

十甲爲陽甲每十日一甲盡半夜天上降陽  
甲十日續陰甲陰陽不孤生氣相續即人無  
病若十日一甲盡半夜陽甲不降即人病生  
爲邪所入六壬經曰甲己之日半夜生甲子  
六十日皆盡周而復始六十年爲一大期旬  
修行正一朝請生氣無邪所亂至六十年即  
更延請六十年至一百二十年稍異於前緣  
真氣積實氣與神合所爲克獲從一百二十  
年更延至三甲子一百八十年直至五六三  
百年陰陽三萬六千神氣集不散得爲尸解  
晝死而暮生肉身周行五嶽七十四方一一  
受事訖即得白日騰翥飛行無待皆正一之  
道或有効修正一功滿成就洗滌玄祖黑簿  
除名露影陽鍊雖功成道著先未知道之時  
積罪殃結毀破肌膚損傷骨脉成就之後得

蟬蛻留皮換骨隱跡巖穴養骨髓滋皮肉十  
日方朝五嶽受事與前等同功也或有積業  
幽結代不流善百邪必集飲啖貪淫損傷五  
藏暮方曉知勤修正人雖成就名入仙民之  
籍然質殞尸重道期將至質不能佳即太陰  
君降體中五藏六府三百六十陰神侍衛間  
消肌肉露骨留五藏百神守衛或經一年二  
年或十年隨先福深淺方降太醫博士再肥  
骨肉徐徐如舊反生再起體如玉人或世事  
巖穴隱養形質經千日方遊太陰水帝受事  
訖得爲水府掾吏居四海名山爲封柱官積  
功成就遷劾五嶽官吏即漸徐見真仙之道  
王真人曰此三狀鍊法並在下卷更不贅述

### 修九真中道

上清九真中經內訣云夫人修身中九真之道身未昇登翳景示俗暫入太陰身經三官三官不得攝也則九真召魂太一守骸三元護氣太上攝魂骨肉不朽五藏不隕能死能生能陰能陽出虛入無天地俱生是道士精靜營形感致九真之氣應也三元飛精以盈虛太一抱尸而反質微乎深哉九真名字多此不具錄之略鈔出在道例第九名數品中又常存九真神常所居育乃在此房紫明之北觀生續精防守玄谷出入命室遊遊洞闕時入中宮上通太無太一守魂寢息幽庭

### 化形耀景

真誥第七云受學化形濁景易氣十二年氣攝神魂十五年神束藏魄三十年棺中骨還附神氣四十年平復如生人還遊人間五十

年位補仙官六十年得居廣寒之臺百年得入崑崙之宮

### 地下主者

太微金簡玉字經云尸解地下主者按四極真科一百四十年乃得補真官於是始得飛華蓋駕羣龍登太極遊九宮也夫至忠至孝之人既終皆受書爲地下主者一百四十年乃得受下仙之教授以大道從此漸進得補仙官又一百四十年聽一試進也至孝者能感激於鬼神使百鳥山獸馴其墳塋也至忠者能公抱真心精貫白日或剖藏殺身以激其君者也比干今在我山李善今在少室有此得靈鍊者甚多略舉二人爲標耳

夫六二聖之德既終皆受三官書爲地下主者一千五百年乃得補三官之五帝或爲東西南

北明公以治鬼神復一千四百年乃得遊行  
太清爲九宮之中仙也

夫有蕭邈之才有絕衆之望養其浩然不營  
榮貴者既終受三官書爲善爽之鬼四百年  
乃得爲地下主者從此以進以三百年爲一  
階夫有至廉至貞之才者既終受書爲三官  
清爽之鬼二百八十年乃得爲地下主者從  
此以漸進補仙官以二百八十年爲一階也  
先世有功在三官流達後嗣或易世鍊化改  
氏更生者此七世陰德根葉相及也既終當  
遺脚一骨以歸三官餘骨隨身而遷也男留  
左骨女留右骨皆受書爲地下主者二百八  
十年乃得進受地仙之道矣臨終之日視其  
形如生人尸不強直足指不青手皮不皺者  
謂之先有德行自然得尸解者也右此五條

皆積行獲仙不學而得但階級之難造道用  
年歲耳要自得度名方諸不復承受於三官  
之號令矣諸有英雄之才彌羅四海誅暴整  
亂拓平九州建號帝王臣妾四海者既終受  
書爲三官四輔或爲五帝上相或爲四明公  
賓友以助治百鬼綜理死生此等自承屬於  
三官永無進仙之冀坐殺伐積惡害生尤多  
故也秦始皇今爲北帝上相劉季今爲南明  
公賓友有其人甚多略示於標的耳晉桓公  
今爲三官都禁郎主死生之簡錄晉文公今  
爲水官司命其楚嚴公趙簡子之徒數百人  
今猶息於三官之府未見任也此等名位自  
是三官之賓耳無豫真仙家事矣

竊先生

十真記曰竊先生者古之神仙在黃帝之前

常遊四海之外崑丘之下有蘭沙之地去中都萬里其沙隨步隨沒不知淺深非得道之士莫能涉之沙如細塵風吹成霧泛泛而起有石藍之花輕而堅勁一枝千花千年一開隨風靡靡名曰青藍花灼燦可翫又有魚鼈龍蛇飛於塵霧中光生因翫藍花常遊其地又食飛魚而死卧沙百餘年蹶然而起形容復故乃作遊海詩曰青藍灼灼千載舒百齡暫死食飛魚

### 靈壽光

神仙傳第十云靈壽光者扶風人也年七十餘乃得朱英丸方合而服之年如二十許建安元年巳年二百二十歲後死於江陵胡冢家墳埋百餘日人見之在小黃寄書與冢冢得書掘視之棺中空無所有釘亦不脫唯故

### 續存焉

### 趙成子

南嶽夫人告曰吾昔有入室弟子仙人趙成子者初受吾鎮生五藏上經乃案爲之成子後欲還入太陰求改貌化形故自死亡於幽州上谷玄丘中石室之下死後五六年有山行者見白骨在室中露骸其室又見腹中五藏自生不爛如故五色之華瑩然於內彼山行人歎曰昔聞五藏可養以至不朽白骨中生花者覩其人矣此子將有道不修行乎將中道被試不過乎因手披之見五藏中各有一白石子鎮生五色華如容狀在焉彼人曰使汝五藏所以不朽必以五石生華故也子已失道可以相與因取而吞之去復四五年而成子之尸當生彼人先服石子以成子當

生之旦而五石皆從口中飛出如蟬狀隱隱雷聲五色洞明徑還死尸之藏因此成子改形而起如一宿醉睡之間其人心懼忽因病日甚乃至入山尋視死尸所在到石室前方見成子偃據洞囁面有玉光而問之曰子何人哉忽見有五老仙公披錦帶符手秉羽節頭建紫冠言於成子曰昔盜吞先生五藏寶石者此人也是也言畢彼人面上即生惡癩紫而失言比歸達家癩瘡已匝一門大小同時俱死族亦遂滅矣

### 許玉斧

真誥第十許長史第三男名歲字道翔小名玉斧幼有珪璋標挺清秀瑩潔黼黻塵務居雷平山下修業精勤常願早遊洞室不欲久停人世遂詣北洞以梁太和五年於茅山舊

宅年三十而告終即居方隅山洞方源館中常去末四平方臺後爲上清仙公

### 張魯

真誥云張鎮南在北洞北石壇上燒香禮拜因伏而不起遂乃夜解明旦視形如生此壇今猶存歷然也

### 許道育女真

許黃民女道育宋孝建元年甲午歲於瑋山亡世謂之許大娘卧尸石上尸壞不殞常有香氣也亦出道學傳第二卷

### 范豺

范豺字子恭巴西閬中人也宋元嘉中有名香數十斛細持煮以作湯朝用湯自浴正中湯盡不復聞聲侍者入看見豺還著故時布衣披帽坐而無復氣江夏王令殯殮而不下



棺蓋四日尸不臭送還葬於新亭豺亡時年  
四十九膚貌顏色猶如初劉凝之爲豺作傳  
書置道書部不傳於世

喬順

喬順字仲產扶風茂陵人也少好黃老隱山  
修道年七十不肯娶妻絕交接之道心不染  
可欲之地一旦歸家自言死日其時果死世  
人以爲知命既葬之後有見順於燉煌者前  
世傳之皆以爲昇仙故訣錄曰仲產知道遁  
化神仙七十不娶畢命幽山

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



